

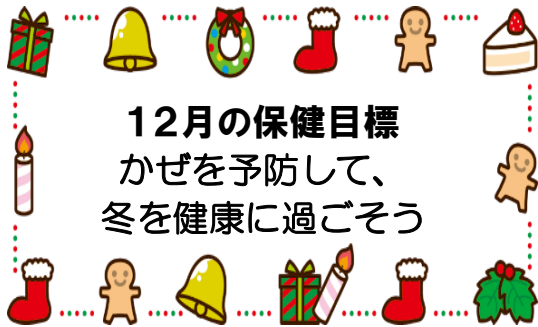


すこやか

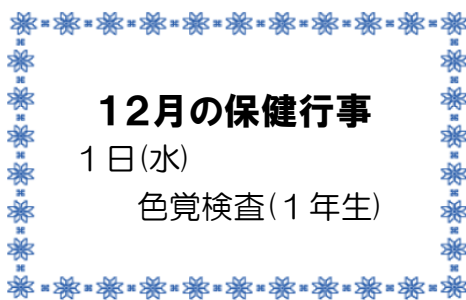
令和4年度 12月号
上市町立上市中央小学校
保健室

夕暮れが早くなり、22日の冬至を迎えると、いよいよ年の瀬が迫ってきます。冬至は、1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることでかぜをひかなくなると言われています。冬は乾いた風や暖房機器でさらに空気が乾燥し、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。ゆず湯で体を温め、かぼちゃで栄養をつけ、手洗い、うがい、規則正しい生活リズムで、感染症に負けない体をつくりましょう。

また、富山県では、感染者数が増加し医療現場の負担が大きくなっていることから、感染注意報から感染警報に引き上げられました。今年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。本校では、かぜをひいている人が増えつつあります。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、かぜ予防には、こまめなうがい・手洗いのほか、ウイルスを寄せ付けない体づくりが大切です。感染症予防を心がけ、元気な毎日を過ごしましょう。



12月の保健目標
かぜを予防して、
冬を健康に過ごそう



12月の保健行事
1日(水)
色覚検査(1年生)



3つの首を温めて体ポカポカ

登校の様子を見ていると、ポケットに手を入れたり、首をすくめたりと寒さに体を丸めている児童がいます。北風がピューッと吹いて、体がガタガタと震える人は、「首」「手首」「足首」の3つの“首”が寒さから守られていないのかもしれませんが。体温が下がると、ウイルスや細菌等の病原体と戦う免疫力が下がる原因にもなります。

3つの首には、体中を巡る血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカしてきます。体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう。

首

ネックウォーマーを着けたり、ハイネックの服を選んだりしましょう。

手首

外に行く時は、手袋を着けよう。

足首

締め付けない、厚手の靴下がおすすです。



あなたのウイルス防御力は、どのくらい？

チェックしよう！

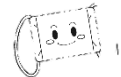
家で

- ① 朝ごはんを食べている。（ア、毎日 イ、ときどき ウ、食べていない）
- ② 肉・魚・野菜等の栄養バランスを意識している。
（ア、毎日 イ、ときどき ウ、していない）
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている。（ア、毎日 イ、ときどき ウ、していない）
- ④ 外から帰ってきたら石けんで手を洗っている。（ア、毎日 イ、ときどき ウ、していない）
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている。（ア、毎日 イ、ときどき ウ、していない）
- ⑥ お風呂でゆっくり湯舟につかっている。（ア、毎日 イ、ときどき ウ、していない）
- ⑦ こまめに換気している。（ア、毎日 イ、ときどき ウ、していない）
- ⑧ 部屋を加湿している。（ア、毎日 イ、ときどき ウ、していない）
- ⑨ ストレスが溜まってもし上手に解消している。（ア、毎日 イ、ときどき ウ、していない）
- ⑩ 体調が悪い時は、外出していない。（ア、していない イ、ときどきする ウ、している）



外で

- ① 体を冷やさないようにしている。（ア、毎日 イ、ときどき ウ、していない）
- ② 適度に運動している。（ア、毎日 イ、ときどき ウ、していない）
- ③ ドアノブ等を触った手で目・口・鼻を触っていない。
（ア、触っていない イ、ときどき触る ウ、よく触る）
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている。
（ア、毎日 イ、ときどき ウ、していない）
- ⑤ 施設に入る時等、手指のアルコール消毒をしている。（ア、毎日 イ、ときどき ウ、していない）
- ⑥ マスクを付けている。（ア、毎日 イ、ときどき ウ、していない）
- ⑦ マスクの表面を触っていない。（ア、触っていない イ、ときどき触る ウ、よく触る）
- ⑧ 人混みを避けている。（ア、毎日 イ、ときどき ウ、していない）
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している。（ア、毎日 イ、ときどき ウ、していない）
- ⑩ 友達と食べ物や飲み物を共有していない。
（ア、していない イ、ときどきする ウ、よくする）



<採点しよう！>

ア…5点、イ…3点、ウ…0点

合計点

/100点

81~100点

素晴らしいです！この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日をごそう！



61~80点

惜しい！あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。



31~60点

もう少しがんばろう！毎日の心がけで、自分の体を守れます。



0~30点

心配です。体調は悪くありませんか？ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

