



# ほけんだより 12月号

折原小学校 保健室  
R7年12月2日 発行

※おうちの人といっしょによみましょう

12月に入り、寒さが一段と厳しくなってきましたね。運動前の準備運動はきちんと行っていますか？寒い環境で体が冷え切ったまま運動をすると、筋肉が寒で縮こまっている為に痛みや怪我につながる恐れがあります!!しっかりと準備運動で体を温めてから、徐々に運動量を増やして怪我の予防をしていきましょう♪

**風邪に負けないカラダをつくろう**

免疫力チェック!

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0～2個  
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3～6個  
免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個  
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

チェックの数が多かった人も少なかった人も、次の10のアクションを意識した生活をして、残りわずかな2学期を元気いっぱいに過ごしましょう♪



10のアクション  
過ごすための  
健康に  
自分も  
まわりも

**ポイント★1 ウィルスを寄せ付けない**

手洗い  
感染源になるウィルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手に付いたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**ポイント★2 免疫力を高める**

換気  
マスク  
運動  
食事  
睡眠  
免疫力を高めれば、ウィルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

**ポイント★3 うつらない・うつさない**

密回避  
咳工チケット  
検温  
休養

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

## 熱があるときは

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいた  
ときには、  
こんな食事が  
いいですね

## かぜのときは

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

## 下痢のときは

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。



## 鼻がつまるときは

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

## のどが痛いときは

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

発症日を入れてね

## 登校再開日早見表

新型コロナ



インフル

元気回復

～保護者の皆様へ～

折原小でもインフルエンザ(A)が、11月末に例年より少し早めの流行(第1波)を迎えました。学級閉鎖になるほどの大きな感染拡大はせず、今は落ち着きを見せてますが、まだまだ油断できない時期が続きます。**不調時は無理に登校させず、自宅での休養をお願いします！**



あなたの言葉は“ふわふわ／チクチク”どちらが多いですか？  
言葉で伝える前に、一度立ち止まって考えてみましょう。

このひと言、  
そのひと言、  
やぐりと刺さって  
いませんか？

伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

