



# ほけんだより 12月号

※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、筋肉が寒さ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♪

### 免疫力チェック!

規則正しい生活は免疫力を高めます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

### 風邪に負けないカラダをつくろう

<input type="checkbox"/> ストレスを感じている	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> あまり運動をしない	<input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない
<input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下	<input type="checkbox"/> 寝不足が続いている
<input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない	<input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい
<input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ	<input type="checkbox"/> あまり外出したくない

### 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きています。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ご過ごししましょう♪



## 10のアクション

### 手洗い

こまめに・ていねいに

### ポイント1 ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。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。

### 換気

部屋の2カ所を開けると◎

### マスク

正しくつける



### ポイント2

### 食事

栄養バランスに注意

### 睡眠

量も質も確保

### 運動

意識して体を動かす

### 免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった後も外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

### 密回避

人混みは避ける

### 咳エチケット

咳やハンカチでおさえる

### 検温

体調が悪と思ったら

### 休養

無理しない

### ポイント3 うつらない・うつさない

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だけに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



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



## カゼのときは

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。

## ▶▶登校再開日☹️早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
	発症	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					コロナは「かつ症状が軽快した後 <b>1日</b> を経過するまで」 ..... インフルは「かつ解熱後 <b>2日</b> を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

～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いますが、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／ちくちく” 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。

そのひと言、  
千々川と刺さって  
いませんか？



伝え方<sup>たつ かた</sup>ひとつで相手<sup>あいて</sup>の気持ち<sup>きもち</sup>は変わ<sup>か</sup>ります。相手<sup>あいて</sup>を傷つける<sup>きず</sup>「ちくちく言葉<sup>ことば</sup>」ではなく、相手<sup>あいて</sup>を思いやった<sup>おも</sup>「ふわふわ言葉<sup>ことば</sup>」を使い<sup>つか</sup>ませんか。言い<sup>い</sup>かえた言葉<sup>ことば</sup>を探<sup>さが</sup>して線<sup>せん</sup>で結<sup>むす</sup>んでみてください。

うるさい！

なんで  
できないの？

**やめて!**

• **どいて**

- こうしてくれると  
うれしいな

- ちょっととお通してくれる？

- どうしたら  
できるかな？

● <sup>ちい</sup>小さい<sup>こえ</sup>声に  
してほしいな