

えがお



安中市立松井田小学校

保健だより 第8号

今年、どんな1年でしたか？ 昨年度に引き続き、新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな、本当にがんばってくれました。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてください。



たのしい冬休み！

元気に過ごす 3つのポイント

1

年末年始は
楽しいイベントが
たくさん。
食べすぎに注意！



2

寒くても…
早起きしよう！



3

少しずつでも
運動しよう！



寒いとサボりがちなことベスト3

わかるかな？

- ① □ ん □
② □ ん □ □
③ □ □ □ ん □ □ □

ヒント

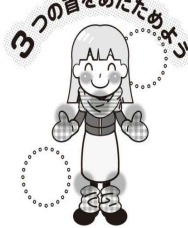
- ① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう
② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ
③ 夏はこまめにしているも、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です



寒くても元気に！

答え：①換気 ②運動 ③水分補給

① ウイルスの入り口は 目・鼻・口



- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでいねいに手を洗う。

あつい さむい

どちらも

下着が
解決します



下着が…

汗を吸収して
体の冷えを防ぎます

下着で…

空気の層ができて
保温効果◎

インフルエンザと診断された際の対応

新型コロナウイルス感染症対策のため、学校への提出書類が、医師の指導のもと、保護者が記入する「インフルエンザにおける療養報告書」となりました。必ず医師の診断を受け、学校に連絡をお願いします。用紙は、学校にあり、ホームページからも印刷できます。

インフルエンザにかかったら	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
登校 できません 小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。	発症		解熱	1日目	2日目		登校OK		
	発症			解熱	1日目	2日目		登校OK	
	発症				解熱	1日目	2日目		登校OK

ウイルスがきらいなことって？

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い
石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます

マスク
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度
インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります

こまめな換気
空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

大切にしたい 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。

ゆず湯でカゼ知らず？
お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。

「ん」のつく食べ物で運氣アップ？
冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べる。特に「ん」が2つつく南瓜、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。

これって一体なんの数字？

中年男性 15～20年
中年女性 5～10年
未成年者 数カ月～2年
 ヒントは「お酒」

答えは…
アルコール依存症になった人が、お酒を習慣的に飲み始めてから発症するまでの期間。

み なさんの年齢では、1年もしないうちに依存症になってしまうことも！
どのくらい飲むと依存症になるかは、体質や飲み方によって違います。でも、早い年齢から飲み始めれば、それだけ短期間で依存症になる危険が高くなるのです。
お酒なしではいられない…そんな人生にならないように、20歳になるまでは絶対にお酒を飲まないこと。これが何より大切です。