



ふゆやす 冬休み ほけんだより

白鳥小学校 第9号
令和元年 12月 19日

いよいよ待ちに待った冬休みが来ます。冬休みは、クリスマスにお正月と、楽しいことが盛りたくさんです。そんな楽しい冬休みを元気に過ごすためにも体調管理をしっかりとしましょう。

かんそうちゆういほう 乾燥注意報!

どうして冬にだけインフルエンザが流行するの?

キーワードは 低温・乾燥

冬になると、かぜやインフルエンザのウイルスは乾燥した空気の中に舞い上がって活発に活動するようになります。しかし、人間は病原体をガードするのどや鼻の粘膜が乾燥して弱くなり、体温も低くなることで抵抗力が下がり、かぜやインフルエンザになりやすくなります。



かんが 考えてみよう!
かんそうたいさく 乾燥対策!

この部屋こどを フラスする?

お答え

タオル	マスク	コップ	水槽
ぬらして部屋に干しておこう! すぐに乾いてしまう場合は、大きさと枚数の調節を!	のどや、鼻の粘膜を乾燥から守る。部屋の中でも空気が乾燥しているなと思ったらつけよう!	冬でも水分補給は大切! 飲み物とは別に水を入れて部屋の中においておくことで加湿効果も期待できる!	水が蒸発することで加湿効果がある。ビーズやガラス細工を入れるとおしゃれなインテリアに!

ガンタさんからのプレゼント



みんなが冬休みを元気に過ごすことができるように「健康生活すごろく」をプレゼントじゃ。君はゴールすることができるかな?



冬休み明けには、みんな笑顔で会いましょう!

3学期に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。冬休みの楽しかったお話を、たくさん聞かせてくださいね! それでは、よいお年を~!!



冬休み「健康カレンダー」について!

冬休みは楽しいとがいっぱいありすぎて、どうしても生活のリズムが乱れてしまいがちです。3学期も元気に過ごせるように、「健康カレンダー」で自分の生活習慣をチェックしましょう。

♡期間♡ 12月24日(土)~1月6日(月)

♡提出日♡ 1月7日(火)の始業式

まずは、起きる時刻、
寝る時刻を決めて、
_____に書いてね!

冬休み健康カレンダー

※休み中も元気に過ごすことができるように、「早ね・早起き・朝ごはん」をしっかりとしよう。まずは、早ね・早起きの時刻を決めて_____に書いてね。「早ね・早起き・朝ごはん」ができたら○、できなかったら△をつけよう。また、歯みがきができたら朝・昼・夜、歯みがき/チェックの絵に好きな色をぬってね。

日	歯みがき		朝ごはん			仕上げ/チェック
	早ね (時_分)	早起き (時_分)	朝	昼	夜 (お風呂)	
12/24 (土)			♡	♡	♡	☆
12/25 (日)			♡	♡	♡	☆
12/26 (月)			♡	♡	♡	☆
12/27 (火)			♡	♡	♡	☆
12/28 (水)			♡	♡	♡	☆
12/29 (木)			♡	♡	♡	☆
12/30 (金)			♡	♡	♡	☆
12/31 (土)			♡	♡	♡	☆
1/1 (日)			♡	♡	♡	☆
1/2 (月)			♡	♡	♡	☆
1/3 (火)			♡	♡	♡	☆
1/4 (水)			♡	♡	♡	☆
1/5 (木)			♡	♡	♡	☆
1/6 (金)			♡	♡	♡	☆

反省・感想 _____

家の人から _____

保健の先生から _____

冬休み中、「早ね・早起き・朝ごはん」をチェックしてね。できたら○、できなかったら△をつけてね!

どんな冬休みを過ごしたか、く反省・感想>に書いてね! また、お家の人にコメントまたは、サインやいんかんを書いてもらってね。

朝・昼・夜(ねる前)に歯みがきができたら、歯のイラストに好きな色をぬってね!

1日1回でも、お家の人に仕上げみがきや、口の中チェックしてもらったら好きな色で☆をぬってね!

冬休み明けには、「すやかな白鳥っ子」で生活習慣をチェックします。3学期も元気で過ごせるように、冬休みのうちから生活リズムを整えて過ごせるといいですね!

保護者のみなさまへ

今年のインフルエンザの流行する時期が、例年より早くなっているため、流行時期も長くなります。同シーズン中でも複数回インフルエンザに罹患する方も出てくるのではないかと懸念されています。そこで「手洗い・うがい・マスクの着用・換気」などで予防に努めることがますます大切になります。また、乾燥を防ぐ事で、免疫力をアップさせかぜやインフルエンザにかかりにくい体を作りたいものです。

もし、インフルエンザが疑われるような症状が出ましたら、早めに病院を受診し、医師の指示に従ってください。よろしくお願いいたします。

しっかり休養して治しましょう インフルエンザかも



発熱



鼻水



せき



くしゃみ



急な高熱

頭痛

だるさ

筋肉や関節の痛み



マスクをしよう!
マスクをしていると、温かい息が出るときに蓋の役割を果たすため、のどが潤いやすくなって保湿度が高まります。



加湿器をしよう!
のどの線毛の活動を活発にするために、加湿器で室内の湿度を50%~60%に保つようにしましょう。

空気が乾燥する季節…のどを守るために



温かいものをとろう!
乾燥が進むと、のどに痛みを感じるようになります。そのため、こまめに水分をとりましょう。



うがいをしよう!
うがいはのどを適度に刺激して、粘液の分泌や血行をよくしたり、のどの潤いを保って、線毛の活動が弱まるのを防いだりする効果が考えられます。