

すこやか

(おうちのひとにも
みせてね)

2023.11.30
藤沢小 保健室

一日の寒暖差が大きくなりました。そのせいか、体調をくずす子やお休みする子がふえてきました。
全国的にも市内でもインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症によるお休みがふえています。

朝から具合の悪いときは・・・むりをしないでお休みしてください
《ひんやり感?・発熱(微熱も含む)以外に熱が出ていなくても・嘔吐や下痢・ひどいせき・食欲不振・体調不良等など》

3つの首ってなに?

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

この3つのもので温めようところだよ

マフラー

手袋

靴下

どこかわかったかな?

3つの首を温めて
上手に防寒をしましょう

どうして「3つの首」をあたためると
いいんだろう???

「いけう」がわかったら、おともだちに
もおしえてあげてください

ウイルスから体を守る
3つの技!

マスクガード

マスクをしていればウイルスが
飛び散るのを防げるよ。吸い込
むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック

せっけんを使って手を洗えば効
果抜群。こまめにウイルスを洗
い流そう。

換気ハリケーン

寒くても時々窓を開け
てウイルスを追い出そ
う。気持ちもすっきり
するよ。

「寒いから風邪をひく」はホント?

とっても寒い南極では、ほとんど風邪を
ひかないと言われます。寒さだけでは風邪
をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの
病原菌が私たちの体に入ってきて、口か
ら肺までの間にある粘
膜がつかまえ、線毛と
いう器官で外に追い出
してくれています。

しかし、線毛には天敵がいます。それは
「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるた
めの粘液が減ってしまいます。また、空気
が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、
病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなり
ます。つまり、冬は病原菌が体にたくさん
入ってくるのに、線毛の働きは弱くなって
しまうのです。

空気が乾燥する冬。
水分補給も加湿も忘
れずに。

かんたんだけで、なかなか
できない子もいるかも
ちょっとずつ、チャレンジして
みよう

元気マンの
元気の秘密!

元気マンは、寒い冬
でも元気いっぱい。
理由を教えてください!

朝ごはんを
食べる

運動する

早寝早起き
する

みんなもやって、
元気マンになろう!