

福井市東郷小学校 ほけんだより

げんき 元気いっぱい



2023年 12月

もうすぐ冬休みです。冬休みはクリスマスや年始など、人が集まって楽しいことがたくさんありそうですね。楽しい時間を楽しく過ごすためには、規則正しい生活が大切です。

「健康カレンダー」に寝る目標時刻を記入して、寝る時間を毎日意識するようにしましょう。そして、家族みんなとゆっくりと楽しい時間を過ごしてください。

● インフルエンザ 早くも「警報レベル」に！！

インフルエンザが、過去10年で一番早く「警報レベル」に入りました。福井市内でも、感染者数が毎日増えています。どうも、インフルエンザの免疫を持っている人が少ないことと、人の交流がもどってきたことが原因と言われています。コロナもインフルエンザほどではありませんが増加しています。自分の体は自分で守るつもりで、しっかりと予防しましょう。

高い熱



咳



頭痛、体・関節の痛み



かぜに負けない！「あいうえお」

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすために、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう



ウ イルスは
こまめな換気で
追い出して

え いようバランス
心かけた食事
で丈夫な体作り



い えに帰ったら
石けんで
手を洗おう



あ たためよう
3つの首を
意識して



● しぶきを「飛ばさない、吸いこまない」ために



病原体（病気になる細菌、ウイルス）を周囲に飛ばさない、体の中に吸いこまないためにマスクをすることは効果があります。かぜの症状（鼻水、咳、くしゃみ、のどの痛み）がある人、人混みに行く時、かぜをひきたくない人には、マスクをおすすめします。

しぶきといっしょに、ウイルスも飛び出します



マスクをしていない時に、咳やくしゃみが出そうなときは、手や服のひじのあたりで口と鼻を覆うことも周囲への配慮・思いやりです。

でも 気をつけていても...

風邪かな？

と思ったら...

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



◎初詣（はつもうで）

みなさんは初詣に行きますか？ 何を願いますか？

今回の初詣では、お願いごとをする前に、感謝の気持ちを伝えましょう。

では、何を感謝しますか？ 先生は、「大きな病気をするこもなく、学校でみんなのがんばりや笑顔をたくさん見られたこと」を感謝として伝えようと思います。では、よいおとしを♡

