

11月のほけんだより

朝や夜は寒さが増してきました。もうすぐそこまで冬が近づいてきていますね。この時期は、体が寒さになれていないため、風邪をひきやすくなります。また寒くなってきたことで、水を使うことが嫌になり、手洗いが適当になっていませんか？感染症の予防は、手洗いとうがいが基本です！今からしっかりと予防していきましょう！体調管理に気をつけて、今月も元気にすごしましょう！

知っている？インフルエンザとかぜのちがい。

インフルエンザ		かぜ
38～39度以上	発熱	37～38度くらい
全身	症状がでるところ	のどや鼻
強く出る	筋肉・関節の痛み	ほとんどない
強い	だるさ・さむけ	ほとんどない
冬から春に多い	時期	一年を通して
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない



こまめな手洗い
せっけん つか
石鹸を使ってウイルス
をあらひ流そう！

部屋の加湿
くうき かんそく
空気が乾燥するとウイルス
に感染しやすいため、湿度
を50～60%にしよう！

一人ひとりの予防が
かぜとインフルエンザを防ぎます！

部屋の換気
まどをあけてウイルスを追い出そう！

マスクをつける
ウイルスがとびちるのを防ぐだけでなく、鼻やのどがうるおって感染予防に！

規則正しい生活
じゅうぶん すいみん きそくただ
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスのよい食事
で免疫力がアップ！



冬も大切！水分補給！ かぜ・インフルエンザの予防にもなるよ。

- のどや鼻の粘膜をうるおして、ウイルスの感染をふせぎます。
- 体に入ってきたウイルスを、たんや鼻水と一緒に外に出すはたらきを助けます。

かぜをひいてしまったあとも…

- 発熱やげり、嘔吐があるときは、いつも以上に水分補給が大切！

勉強で

一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかり定着するそうです。

ケガをしたとき

なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときにチャンス。「振り返って」みましょう。

トイレのあと

紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えると、うれしいですね。

11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。

“調節上手さん”の着こなしのポイントは？

point 1 下着を着る

point 2 うすいものを重ねる

point 3 めいだり着たりできるものを

汗をすって肌の清潔を守ってくれる

厚手の服を1枚着るよりあたたかい

朝と昼の気温差にも対応OK

かぜにも感染症にも負けない！元気な体づくりのポイント？

ポイント1 えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント2 うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！

ポイント3 きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

ポイント4 たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！