

ほけんしつから

平成28年2月5日
せきおかしょうほけんしつ

空気の乾燥する日が続く、インフルエンザの流行が見られています。うがい、手洗い、睡眠、栄養などに心をくばり、予防につとめましょう。

もしかかってしまったら、早く治すようにしましょう。体調管理をしっかりと行って元気に過ごせるとよいですね。



インフルエンザ 予防の心得

うがい・手洗いの術

ウイルスのついた手で、鼻や口をさわると、ウイルスが体の中に入ってきてしまうぞ！外から帰ったとき、食事の前など、こまめにうがい・手洗いをするのじゃ！

マスクでガードの術

ウイルスは、せきやくしゃみでつばや鼻水と一緒に飛び散るぞ！ウイルスを吸い込んでしまわないように、お口をウイルスから守るのじゃ！

換気・加湿の術

ウイルスは、乾燥したところが大好き。暖房していると空気が乾燥しがち。加湿器を使ったり、部屋の中に濡れたタオルを干すだけでも湿度が保てるぞ！

規則正しい生活の術

ウイルスが入ってきても、それに負けない力（抵抗力）をつけるのじゃ！

そのためには、栄養と睡眠を十分にとり、外で元気に遊ぶのじゃ！

みんなが頑張っている「なわとび」も目標をもって取り組める運動じゃ！

一生懸命練習すると、技も上達するし、ごはんもおいしく食べられる。夜もぐっすり眠れるぞ！いいことづくめじゃな！



2月7日には5年生の十三詣りが行われ、11日には白河市でだるま市が開催されます。人ごみにいく機会も多くなります。人ごみにいくときはマスクをつける。外出から帰ったらうがい・手洗いをていねいに行いましょう。

かぜの予防にはからだの3つの首を冷やさないと大切ですよ。

からだの3つのくびは…「くび」「てくび」「あしくび」
ネックウォーマーやマフラーをする、手袋をする、足首が隠れる長さの靴下をはくこともおすすめです。

