

げんきっこ

2023・12・1 上戸祭小保健室 No. 9



寒^{さむ}くなって空^{くう}気^きがかんそうしてきましたね。のどがかわかないと思^{おも}って水分^{すいぶん}ほき^{わす}ょうを忘れていませんか？空^{くう}気^きがかんそうすると私^{わたし}たちの体^{からだ}もかんそうします。水分^{すいぶん}ほき^{わす}ょうで体^{からだ}の中^{なか}からうるおしてあげましょう。

ふゆ よぼう 冬のトラブル予防しよう

ささくれ、はだのかゆみ

はだがかんそうしていることが原因^{げんいん}です。

ほ^ほ保^ほしつクリームをぬってかんそうを予^よ防^{ぼう}しましょう。はだがぬれたままほ^ほうちしているとかんそうします。手^てを洗^{あら}ったらハンカチできちんとふいてくださいね。



ひ さむ 冷え、寒さ

シャツなどののはだ着^ぎを着^きると空^{くう}気^きのそ^そうが熱^{ねつ}をにがさず^{あた}に温^{あた}めてくれます。また、首^{くび}や足^{あし}首^{くび}をしっかりと温^{あた}めると冷^ひえを防止^{ぼうし}できます。外^{そと}で体^{からだ}を動^{うご}かして寒^{さむ}さになれるのも大^{たい}切^{せつ}です。



しもやけ

一日^{いちにち}の気^き温^{おん}差^さが大^{おお}きくなり、血^ちが足^{あし}や手^ての指^{ゆび}にいかなくなってしまうとしもやけができます。毎日^{まいにち}指^{ゆび}のマッサー^じジをして血^ちのめぐりをよくしておきましょう。指^{ゆび}先^{さき}がぬれたり冷^ひえたりしたら温^{あた}めてくださいね。



たいちょうふりょう ずつう・体調不良

かんき^たが足^たりていない室内^{しつない}にいと頭^{あたま}がいたくなったりだるくなる時^{とき}があります。予^よ防^{ぼう}のために寒^{さむ}いですがかんきをして空^{くう}気^きの入れかえをしてください。ぐあいが悪^{わる}くなったら空^{くう}気^きの良^よいところ^{やす}で休^{やす}みます。

さむ ふゆ げんこうでまいたいおん 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



あさ お朝^{あさ}起きたら、まずは太^{たい}陽^{よう}の光^{ひかり}をあびて、体^{たい}内^{ない}時^{とき}計^{けい}をリセッ^とト。



しっ^ちかり朝^{あさ}食^{しょく}をとって、寝^ねている間^{あいだ}に下^{した}がった体^{たい}温^{おん}をアッ^ップ。

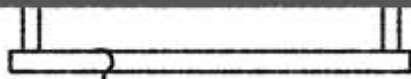


ウー^うーキ^きングやスク^すワッ^わトなど足^{あし}をス^すク^く運動^{うんどう}をする。



シャ^しワ^わーで済^すまさず、ぬ^ぬる目^めのお湯^ゆにゆ^ゆくりつかる。

部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



ぬらしたタオル
をかける

お湯を張った
洗面器を置く

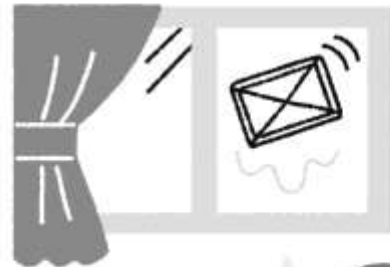


霧吹きで水分を
散布する



観葉植物を置く

床や窓を水拭きする



気をつけて

ウイルスは

こんな子たちを
ねらっている！



好きなものばかり
食べている子



運動しない子



夜ふかしする子

ウイルスのつぶやき

耳をすませると、こんな声が聞こえてきました。「○○さんの部屋は、空気の入れかえをしないから、すごく生活しやすいなあ」。これは、とあるウイルスの言葉。教室では空気の入れかえをしています、同じように、みなさんのおうち（部屋）でもしていますか？ 空気の中にただよっている、かぜやインフルエンザのウイルスを吸い込むと、そのウイルスに感染しやすくなります。ウイルスを外に追い出すために、空気の入れかえをしてくださいね！

