

【おうちのかたとよんでね】



今月の保健目標

元気に体を動かそう



# SUKU<sup>2</sup> ほけんだより



2月4日の「立春」を過ぎると、暦の上では春です。

これから、少しずつあたたかい日が増えてくると、春がゆっくり近づいてくるのを感じられるようになりますね。春は新しいスタートの季節。みなさんも、まもなく訪れる本格的な春に向けて、心も体も準備をしましょう。

## 休日、どう過ごすかが 次の一週間を決める！

欠席の人が一番多いのは月曜日。土日に人混みに出かける、夜更かしをする・・・など、普段の生活とはちょっと違う休みの日が原因で体調をくずす人が多いようです。自分自身の休日の生活を振り返り、健康に過ごすために、どんなことに気をつけたらいいのか考えてみましょう。



土日の過ごし方	どうしてきけん？	元気に過ごすために・・・
○混雑しているところへ買い物へ行く。	○人が多いところは、いろいろなウイルスがウヨウヨしています。 	○マスクをつけよう。 ○帰ってきたら、うがい手洗いをしっかり行いましょう。
○かぜ気味だけど、休みの日は一日中ず～っと外で遊んでいる。	○かぜ気味のときは、体がよわっています。 	○かぜ気味のときは、早めに休もう。 ○好き嫌いせずに何でも食べて、栄養をつけよう。
○休みの日だから、遅くまで起きていて、朝は遅くまで寝ている。	○生活のリズムがくずれると、体のていこうりょくが弱くなり、さまざまな病気にかかりやすくなります。	○休みの日も、きそく正しい生活しよう。 

まだまだ感染症の流行が続いています。栃木県内では、インフルエンザB型も流行してきているようです。引き続き感染症予防対策を続けていきましょう。な～べ～もいっしょに元気に冬を乗り越えよう～♪



## まどをあけて空気を入れかえ かぜ予防の効果ばつぐん！！

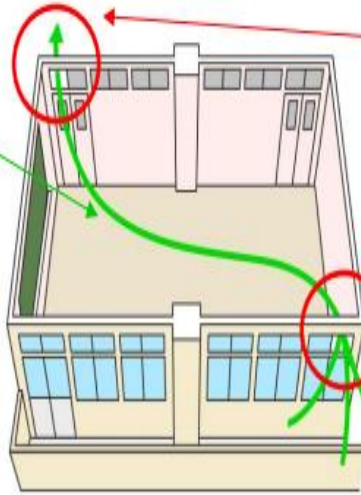
教室の空気を入れかえることで、かぜなどのもとになるウイルスを外へ出すことができます。また、空気がきれいになると、頭の中もすっきりして、集中力や考える力がアップします。ぜひうちでもやってみてくださいね。

### 換気のコツ！！

#### ① 対角線上に窓を開けよう

- 対角線上に窓を開けるほうが換気の効果が高い  
(10cm開ける)

- 開ける窓を1か所ずつ多くすると、さらに、換気の効果が高い



#### ② 上の窓を開けよう

- 上の窓を開けるほうが、冷暖房の効率が良い
- 庇があるため雨が降っても開けることができる
- 冬でも直接冷たい外の空気が当たらない

## 感染性胃腸炎に気をつけましょう

こんな症状があったら・・・あやしいかも？

・吐き気 おう吐 ・下痢 腹痛 ・37～38℃のねつ

コロナウイルスやインフルエンザだけでなく、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にも注意が必要です。しっかり予防に努めていきましょう。

### 最大の予防は

### 手洗い！！

→ とくに気をつけて洗ってほしい場所です。  
こまめにしっかり洗って予防しましょう！



手のひら



指



親指のまわり



手の甲



指の間



手首