



# みんなげんきね

令和2年度11月号 峰小学校 保健室



おうちのひと  
いっしょに  
一緒に読みましょう。

小春日和で気持ちよく過ごせる気候の中、空気はどんどん乾燥するようになってきました。服を着た時に静電気がおきたり、のどの違和感を感じたりする人もいるのではないのでしょうか。

冬は、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する季節です。それに加え、今年は新型コロナウイルス感染症の流行もあります。

見えない敵（ウイルス）と戦うのは大変ですが、感染症対策をして、みんなで病気を予防しましょう。



## ～抵抗力を高める 毎日の過ごし方～

抵抗力とは、身体の中に病気のもとになるウイルスが入ってきても、耐えて、健康を保ち続けようとする力のことを言います。だから、日々の生活の中で、抵抗力を高めておくことはとても大切です。

【 小春日和 】

秋の終わりから冬のはじめ頃の、穏やかで暖かな天気のこと。

「春」という漢字が使われているけど、冬の季語だよ。

	<p>① バランスのよい食事を心掛けよう！ 嫌いなもの・苦手なものでも、一口は挑戦していますか？タンパク質（肉・魚類、納豆など）やビタミン類など、身体の働きに必要な栄養素を、バランスよく摂ることで元気に生活できます。</p>
	<p>② 適度な運動を続けよう！ 寒くなると、おうちの中にこもりがちですが、散歩やストレッチなど、軽めの運動で大丈夫です。血液の流れをよくして、体温が上がると、身体の抵抗力が正常に働きやすくなります。 反対に、疲れきってしまうような運動は、逆効果と言われます。</p>
	<p>③ 早寝・早起きをしよう！ 規則正しい生活は、健康な生活のために必要不可欠です。感染症以外の病気の予防にもつながります。</p>
	<p>④ リラックスすることも大切！ ストレスは、身体の抵抗力の低下につながってしまいます。日頃から体力をつけておくことは大切ですが、「疲れたな。」と思ったら好きな音楽を聴いたり、お笑い番組を見たりして、リフレッシュしましょう。</p>

## 守ってね！野鳥との接し方



- 死んでいる野鳥などの野生動物は、ぜったいに素手でさわりません。
- もし、同じ場所でたくさんの野鳥などが死んでいたら、すぐに大人の人に知らせましょう。（市町村役場等に連絡をします。）
- 野鳥には、なるべく近づかないようにしましょう。
- 野鳥などの野生動物の排泄物にさわってしまった時は、きちんと手洗い・うがいをしましょう。（過度に心配する必要はありません。）
- 野鳥を追い立てたり、捕まえようとしたりしないようにしましょう。

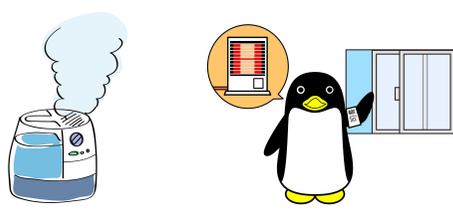
※ 鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察などの通常の接し方では、人に感染しないと考えられています。また、鶏肉や鶏卵を食べることによって、人に感染することはありません。

（参考：環境省ホームページ）



### 部屋の換気と湿度について

暖房器具を使う季節になりますが、寒くても部屋の換気は忘れずに。  
30分に1回以上、5～10分、窓を開けて換気をしましょう。  
湿度は、50～60%を保てると理想的です。加湿器をつけたり、室内に洗濯物を干したりするとよいでしょう。



### ひび・あかぎれ対策

乾燥と寒さで皮膚の表面が乾き、弾力がなくなってできてしまいます。  
石けんで手を洗うときは、やさしく、泡で洗うようにします。ハンカチで水分をふき取ることも大切です。  
ビタミンA・B1・C・Eの食べ物をとって、皮膚を守り、血のめぐりをよくするのもよいでしょう。

痛みがあるときは、石けんや消毒は無理しないでね！

