

ぐんぐん

冬に備えて免疫力をつけましょう！



おうちの方と
読んでね♡

秋から冬へ。1日の気温差に注意しましょう！！

だんだん朝夕は気温が下がるようになりました。私たちの体は、まわりの気候に合わせて活動しようとするため、一日の気温の差が激しいこの時期は、体調を崩しやすくなります。体がだるい、頭が痛いなどの症状は、体からの危険信号です。自分の体をよく見つめ、これからの冬に向けて健康に過ごせるようにがんばりましょう。



1 バランスのよい食事

- ☆ 主食・主菜・副菜がそろうように！
- ☆ 食材は、3つの色を意識！



もりもり
食べよう

2 じゅうぶんな睡眠

- ☆ 小学生に必要な睡眠時間のめやすは8～9時間！！
- ☆ 脳と体を休ませる
- ☆ ホルモンの分泌（身長をのばす）

早ね早起きが基本！

★ノーゲームの日を作って、脳と体を十分休ませてあげましょう。

3 適度に体を動かす

- ☆ 運動で免疫細胞（NK細胞）の働きを活発にします。
- ☆ 気分をすっきりさせて免疫を低下させる原因の一つであるストレスを減らします。



4 たくさんの笑顔

- ☆ 「笑い」は免疫細胞（NK細胞）の働きを活発にするとされています。



手足口病について

全国的に流行しています。豊南小でも数名の児童が罹患しました。

症状：手のひらや足の裏、口の中などに水泡状の発疹 発熱

感染経路：感染した人の咳やくしゃみ 水泡内容物から経口感染や
接触感染

予防法：食事の前やトイレの後、帰宅後などにはしっかり手を洗う。
感染した人とのタオルの共用はしない。

手足口病は、学校保健安全法施行規則第18条の第三種 その他の感染症となっています。

※熱もなく全身症状が軽快したら登校は可能ですが、手足、口の発疹があり食事がとれない、発熱があるなどの際には、医療機関を受診し、医師より適切な処置・登校指示を受けるようお願いいたします。また、罹患後に登校する際には「登校届」をお子様に持たせてください。（学校のホームページに掲載しておりますので、必要に応じてダウンロードをお願いいたします。）

インフルエンザワクチンの予防接種について



インフルエンザワクチンの予防接種を行う場合、インフルエンザが流行する前に受けるとよいと言われています。ワクチンには種類があり、今年流行するウイルスと型が一致するとは限りませんが、ワクチンの抗体のおかげでウイルスが全身に広がることを防ぎ、症状の重症化を押さえてくれるなどの効果があります。特に、かぜをひきやすい人や、大事な用事を控えている人などは、予防接種について、かかりつけの医師と相談することをお勧めいたします。

「よいしせいタイム」 全学級で実施します♪

豊南小の児童のみなさんが、今もこの先の未来も、ずっとよい姿勢で過ごしてほしいという願いをこめて、栄養教諭と養護教諭が全学級をまわりお話をしています。毎日を健康で楽しい生活にするために、よい姿勢はとても大切です。給食の時間の5分程度のお話ですが、よく聞いてくださいね。

