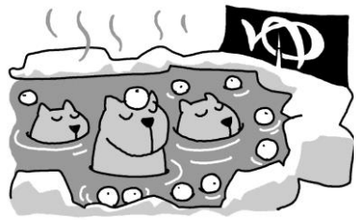
★おうちの人と一緒に読みましょう。★

# ほけんだより 12月

令和元年１２月２日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

１１月の持久走大会では、一人一人が一生けん命走っている姿がとってもかっこよかったです！低学年ときらきらタイムで一緒に走っていると自分の走りもだんだん速くなってきたのが分りました。練習をすることで体力や走力がつくのだなと身をもって感じました。これからも運動を続けて風邪に負けない身体をつくりましょう。



## インフルエンザにご注意ください！！

１２月になるとインフルエンザが流行しやすくなります。かぜをひいたり、インフルエンザにかかったりしないように、普段から早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。また。暖房を使うと空気が乾燥し、ウイルスが活動しやすい環境になってしまいます。こまめに手洗い・うがい・換気・加しつをしましょう。

| うがいをする | こまめに手を洗う | マスクをする | こまめに換気をする |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **栄養バランスの良い食事をとる** | **毎日運動をする** | **しっかり睡眠をとる** | **加しつをする** |
| | | | |

### インフルエンザはどのようにしてうつるの？

＜飛沫感染＞

せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（飛沫といいます）の中にウイルスがいます。それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。

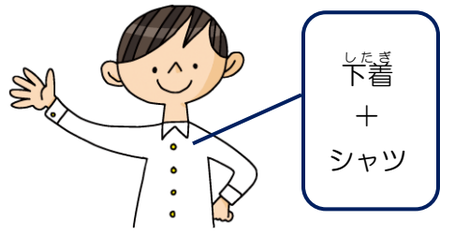
＜接触感染＞

インフルエンザにかかった人の飛まつや鼻水にさわり、その手からウイルスが口などに入った場合に感染します。

## 冬の服装を工夫しよう～下着の役割～

寒いからといって着ぶくれしている人はいませんか？重ね着のポイントは「空気の層」をつくることです。そんな時の強い味方が「下着」です。下着の上にシャツやセーターを重ねると、効率よく空気の層がつくられ、身体の保温ができます。さらに、身体から出る汗や汚れを吸収して、皮ふを清潔に保ちます。また、上着は脱いだり着たりして寒さを調節することができます。服装を工夫して寒い冬を元気にすごしましょう。

**暖かいと感じる室内にいるとき**




**少し寒いと感じる室内にいるとき**

**外に出るとき**

**風の強い外に出るとき**

## 冬休みもけんこうに過ごそう！

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスや大みそか、お正月など楽しい行事が続きます。３学期に元気なみなさんに会えるように、冬休み中も事故などに気を付けて過ごしてくださいね。冬休みの歯みがきカレンダーとおうちでの歯みがきチェックもしっかりやって、歯の健康も守りましょう！