

ほけんだより

11月

町田市立小山中央小学校

NO8 2025. 11. 26 保健室

朝晩の冷えこみが激しく、日中も寒い日が増えてきましたね。北海道や東北ではすでに100センチを超える雪が積もっている地域もあるようです。これからやってくる冬の寒さに負けないように、今のうちから体をきたえていけるといいですね！寒さに負けず、元気いっぱい笑顔いっぱいで過ごしましょう！

保健目標

寒さに向かって体をきたえましょう

正しい生活習慣を身につけよう～体をきたえる第1歩～

身体をきたえるための第一歩として心も身体も「健康」でいることが大切です。正しい生活習慣を身につけることは、風邪予防にもなり、みなさんを「健康」へと導いてくれるものです。誰でも今日から実践できることなので、ぜひ意識して生活してみてくださいね！

1 運動をしよう

「適度に」
「こまめに」
がポイント！
免疫力を高めよう



2 バランスの良い食事をとろう

朝ご飯は1日の
元気の源
になるよ！



3 早寝早起き

早く寝ることが
朝のスッキリに
繋がるよ！



4 水分補給をしよう

風邪ウイルスは
乾燥が大好き！
こまめに水分を
とろう！



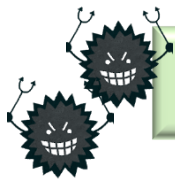
5 手洗いうがいをしよう

菌が体に入るのを
防ぐ効果があるよ！



6 衣服を工夫しよう

「暑い」「寒い」の
感じ方は人それぞれ。
体調にあわせて
調整しよう！



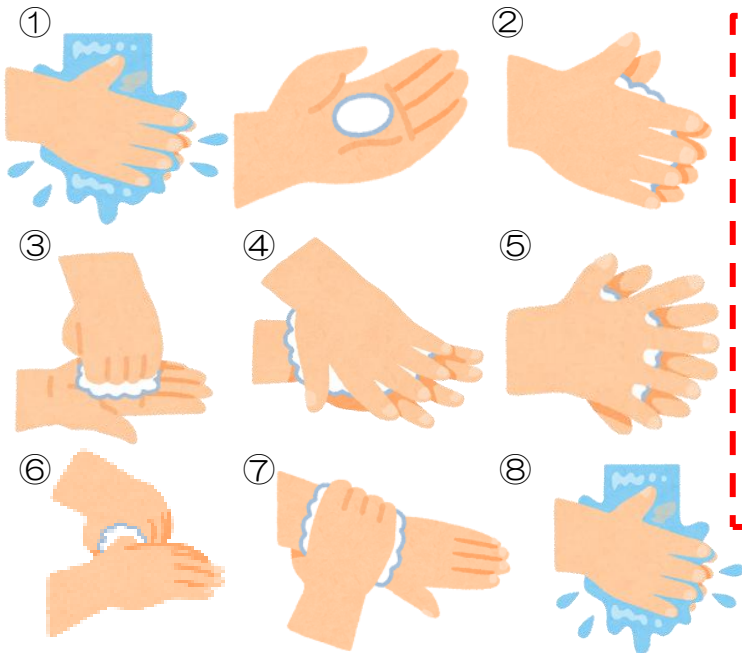
インフルエンザが大流行～あわてず基本的対策を～



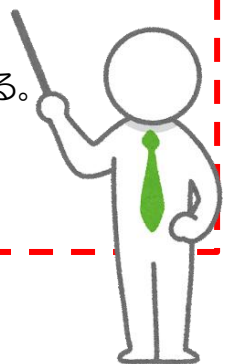
東京都では、インフルエンザ警報が発令されました。この時期に発令されるのは、16年ぶりだそうです。日頃から、「手洗い・うがい」をこまめに行い、予防に努めましょう。「マスクの着用」も効果的です。少しでも体調が悪いときは、早めに休養をとりましょう。

風邪	インフルエンザ	
局所症状 (咳・鼻水・喉の痛みなど)	症状のあらわれ方	全身症状 (だるい、頭痛、寒気など)
ゆるやか	症状の進み具合	急激
37.0～38.0度 (熱がでないこともあり)	発熱	38.0度以上の高熱
咳 鼻水 のどの痛み 鼻づまり など	主な症状	頭痛 咳 のどの痛み 鼻水 食欲不振、関節痛 悪寒 全身倦怠感 など
200種類以上	原因となるウイルス	インフルエンザウイルス

正しい手洗いをおさらいしよう～30秒以上が効果的～



- ①流水で手をしっかりぬらして石鹸をつける。
- ②手のひらをよくこする。
- ③指先や爪も手のひらで円を描くようにこする。
- ④手の甲のばすようにこする。
- ⑤指と指の間も洗う。
- ⑥親指と手のひらをねじり洗いする。
- ⑦手首も泡でしっかりこする。
- ⑧あわと汚れを流水で洗い流す。



☆30秒かけて、手をしっかり洗いましょう。

「手洗いの唄」を調べるといろいろな歌があります。「HAPPY BIRTH to YOU」の歌を2回歌うと、ちょうど30秒だそうです。自分の気分に合いそうな歌を探してみてくださいね。

☆手洗い後は、清潔なハンカチで手をふきましょう。

