

げんKID'S

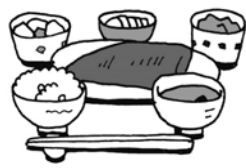
H29年11月29日
小鮎小学校 保健室

なぜやインフルエンザにまけるな！

いよいよ冬本番も間近となり、なぜやインフルエンザの流行も始まりつつあるようです。小鮎小でも、せきやのどの痛みを訴える子がいます。外から帰ったら手洗いうがいを忘れずにして、しっかり予防をしてください。



★手洗いうがい★



★3食しっかり食べる★



★十分な睡眠★



★外で遊ぶ運動する★

11月21日（火）の児童朝会にて保健委員会が、サンタさんとトナカイさんの劇やクイズをしながら、なぜやインフルエンザ予防の呼びかけを行いました。

最後は、

- か……換気をしよう
- ぜ(せ)……生活リズムをととのえよう
- よ……よく食べよう
- ほ……ほくも私もマスクをしよう
- う……うがい、手洗いをしっかりしよう

でまとめました。



生活習慣カレンダーのとくみ

11月15日（水）から1週間、基本的生活習慣の定着のために、保健委員会の子どもたちと「生活習慣カレンダー」に取り組みました。全校児童に配布をし、できたら色をぬってもらい、回収をしました。

★昨日は早くおきましたか？（低学年は9時まで、高学年は10時まで）

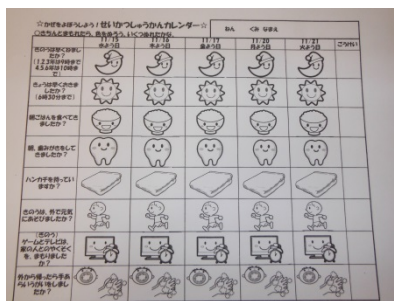
★今日は早くおきましたか？（6時30分まで）

★朝ごはんを食べてきましたか？

★朝、歯みがきをしてきましたか？

★ハンカチ(タオル)を持っていますか？

★昨日は外で遊びましたか？



★(昨日)ゲームとテレビは、家の人との約束を守りましたか？

★外から帰ったら手洗いうがいをしましたか？

低学年では、朝、歯みがきをしないで来る子が気になりました。全体を通して、ハンカチやタオルを持ってきていない子が多くいました。手洗いの後、ハンカチなどで手を拭かないと、ウイルスや細菌が付きやすくなります。いつも清潔なものを持ち歩くようにしましょう。

なぜやインフルエンザに負けない体づくりのためにも、規則正しい生活は大切です。家庭での呼びかけもお願いします。

× 着ている服で



× ふがない



少しでもあたたかく…温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。最近、手の冷えを訴えて保健室へ来る子もいます。体の冷えは様々な体調不良の原因になります。

- 血行不良…手や足(特に末端)の冷え、むくみ、肌あれ
- 代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下…なぜ、インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ

では、これらを改善するには？マフラーや手袋、カイロ等を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の外の中からも温めましょう。

- 食事： にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。
- 運動： 体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。
- 入浴： シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかいましょう。



うがいはブクブクとガラガラ両方やろう！



まずは「ブクブクうがい」で、口の中をきれいにします。口をとじ、ほおをふくらませたり、もどしたりをくり返した後、水をはき出します。



次に「ガラガラうがい」で、のどの奥まで洗い流します。天井を見るように上を向き、「あー」などと声を出しながらやってみましょう。