



平成25年12月19日  
湖南省立菩提寺小学校  
保健室 No.16

冬休み

今年も残りあと少し。みんなにとってどんな1年でしたか？

一度ふり返ってみましょう。今年中にやっておきたいことはやり残す

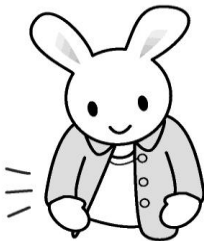
ことがないようにしましょうね。そして、すっきりとした気持ちで

新しい年をむかえる準備をしましょう！



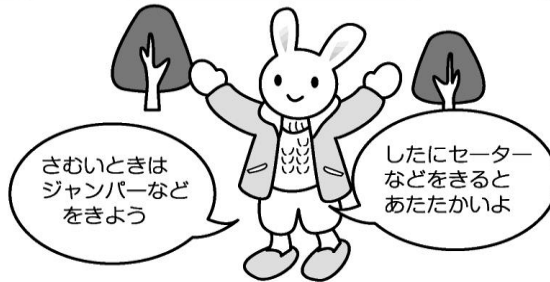
## ふゆのふくそう

したぎは、かならずきよう



やわらくて、あせをすいとる  
もめんのものがいいよ

そとにいるとき



さむいときは  
ジャンパーなど  
をきよう

したにセーター  
などをきると  
あたたかいよ

あそぶときは、うごきやすいものを  
(きぶくれにちゅうい！)

おうちにかえったら



うわぎやマフラー、  
てぶくろなどはぬごう

### 肌着があなたにしてくれること

→あなたを寒さから守ってくれます

洋服と体の間に空気の層をつくり、  
温かい空気を閉じ込めて逃がしません。

→皮膚の表面を快適に保ちます

汗を吸い取って、快適な状態をキープ。  
たくさん汗をかくトップアスリートたちも、ユニフォームの下に肌着を着ています。



→温度調節を可能にします

袖の長さや素材のバリエーションで、  
あなたに合った温度調節が可能。さまざまな機能の素材があるので、自分に合った素材を探してみてください？

日に日に寒さが厳しくなってきました。体調をく

ずさないように、服装を考えましょう。



部屋の中は暖かいので、上着をぬぐなどして、う

まく調節しましょう。また、寒いからといって服の

ポケットに手を入れて歩いていると、こけたときに

手をつけずに大ケガをしてしまうことがあります。

ポケットから手を出して歩くようにしましょう。手

が冷たいときは、手袋をつけるようにしましょうね。

# 感染症に気をつけましょう！

厚生労働省 HP 参照

寒くなり、いろいろな感染症が流行る季節になってきました。十分に気をつけましょう。

## <インフルエンザ>

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて、普通のカゼと同じように、のどの痛み、鼻水、咳等の症状もみられます。

- 手洗いを忘れずに
- 湿度をたもつ
- 咳エチケットを心がけて
- 人混みは避ける

十分に休み、バランスのとれた栄養をとる ※マスクをつけることも感染をおさえる効果があります。

## <ノロウイルス>

特に冬季に流行します。ほとんどが経口感染で、患者のふん便や吐物から人の手を介して感染したり、食品から感染することが多いです。潜伏期間（感染から発症までの期間）は 24～48時間 と言われています。症状は、吐き気、おう吐、下痢、腹痛などで、通常これらが1～2日続いた後、回復していきます。

- 手洗いをしっかりする
- 食べ物はしっかり加熱をする
- 汚物は適切に処理をする

※汚物処理の消毒には、次亜塩素酸ナトリウムが有効です。（アルコールはあまり効果がありません）

## ☆もうすぐ冬休み☆

冬休みは、クリスマスやお正月などイベントがたくさんあります。

いろんな人と出会ったり、いろいろなものを食べたり・・・楽しみですね。

きそく正しい生活を心がけて、

心もからだも健康に過ご

しましょうね。

よいお年を・・・☆

生活リズムを  
乱さないようにしよう



すききらいせず  
バランスよく食べよう

きちんと歯をみがこう



お手伝いなどで  
からだを動かそう

## ふゆやすみのけんこう

食べすぎ  
の飲みすぎに注意



かぜの予防をしよう



冬休み中もはやね・  
はやあきしよう