



千早小吹台小学校
保健室 H26.12.24

せいかつしゅうかん 生活習慣をくずさないようにしよう！

あした ぶんやす しょうがつ かぞく とも あそ で
明日から冬休みです。クリスマスにお正月、家族や友達と遊んだり出かけたり、

おいしいものを食べたり…楽しい時間を心待ちにしている人も多いことでしょう。

でもそんなときだからこそ、なるべく生活習慣をくずさないように気をくばって

ほしいのです。食べたいだけ食べて、寝たいだけ寝て、遊びたいだけ遊ぶ、

お休み中はそんな生活になりがちです。だけど、

いったんゆるんでしまうと戻るのが大変です。

がっこうはじ 学校が始まってからでは戻るのがもっと大変になります。



からだ うご しょく た はやねはやお
「体を動かす」「3食しっかり食べる」「早寝早起き」をどうか忘れず、

やす あげにまたげんきに会いましょう。みなさん、よいお年を！！

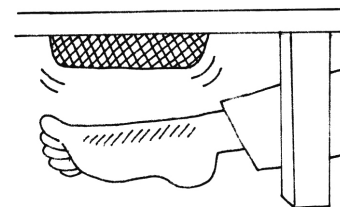


コタツで 寝ちゃダメ！

その
わけは？

キケンその1：やけどになる？！

それほど高くないコタツの熱でも、体が同じところに長い時間あたっていると、「低温やけど」の症状が出てしまいます。しかも、普通のやけどより深く、重くなりやすいです。



キケンその2：かぜをひく？！

あたたまり続けることで汗をかき、その汗で体が冷えてしまいます。また、のどが乾燥することや、コタツの中と外の温度差が大きくなることも、かぜにつながりやすいといわれています。



冬の“強敵” かぜ・インフルエンザ Q&A + キーワードクイズ

本格的な冬の寒さとともに、流行に関するニュースが…。手ごわい相手ですが、できる限り予防したい！
そこで、かぜ・インフルエンザのよくある『ギモン』にお答えします。あてはまるキーワードを考えながら読んでくださいね！

Q どちらも予防の基本は「手洗い」。とくに洗ったほうがいいのは、いつ？

A 外から帰ったときや〔 ① 〕の前など。ウイルスが「手についたかも」「体の中に入るかも」というときに、石けんでしっかりと洗うことがポイントです。



Q かぜとインフルエンザ、どちらがうの？

A 原因（かぜウイルス／インフルエンザウイルス）、主な症状（せき・鼻水・のどの痛み・37～38℃の〔 ② 〕／関節痛・筋肉痛・全身のだるさ・38℃以上の〔 ② 〕）、感染力（弱い／強い）など、さまざまなちがひがあります。



Q 気をつけていたけど、かぜ／インフルエンザに…。早くなおすには？

A まずは安静にして、〔 ③ 〕（睡眠）・栄養をしっかりとること。とくにインフルエンザでは、水分補給や〔 ④ 〕の着用、外出をひかえることなども心がけましょう。

