



令和2年12月になり、今年もあと1か月です。

21日は「冬至」です。一年で一番夜の時間が長い日です。この日から先は、少しずつ昼間の時間が伸びて、夜に時間が短くなっていきます。この日は、日本の季節行事で、運（うん）がよくなるように、**ん**が2つある「なんさん（かぼちゃ）」を食べます。そして、風邪をひかないように、お風呂の湯船に「ゆず」をうかべた「ゆず湯」で、香りを楽しみながら、リラックスして体をあたためます。

この冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き行っていく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、「手洗い」や「せきエチケット」などの共通する予防法が有効といわれています。また、症状についても同じようなものがみられます。自分で安易に判断せず、医療機関を受診することはもちろんですが、気をつけたい病気についての知識として押さえておくとよいと思います。

症状はどうちがう？「**新型コロナ**」「**かぜ**」「**インフルエンザ**」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

わかるかな？

① □ **ん** □
② □ **ん** □ □
③ □ □ □ **ん** □ □ □ □

ヒント

① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう

② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ

③ 夏はこまめにしているも、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です

寒いとサボりがちなことベスト3

寒くても元気に！

答え：①換気 ②運動 ③水分補給

ウイルスの入り口は **目・鼻・口**



手についたウイルスから感染することも…

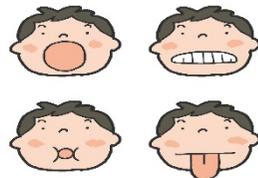
- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんでいねいに手を洗う

手についたウイルスが体内に入ってしまうないように、寒くても、しっかりと石けんを使って、手洗いをしましょう。また、手を洗った後は、きれいなハンカチでしっかりとふきましょう。

たいそう けんきだいさくせん あいうべ体操で元気大作戦！！

12月8日に「あいうべ体操で元気大作戦！！」というテーマで保健委員会のみなさんが各教室で話をしてくれました。歯科検診の時に、学校歯科医の先生より、あごが小さくなって、歯並びやかみ合わせが心配な子どもたちが増えてきているとお話がありました。そこで、「あいうべ体操」でベロ（舌）の位置をきちんと元の位置に戻すことで、歯並びやかみ合わせだけでなく、病気に負けない元気な体になれるということをお話してもらいました。

そして、新井小のみんなが元気に過ごすために、保健委員のみなさんが、「あいうべ体操」とは？、やり方、効果について話をしてくれました。



★「あいうべ体操」とは？

口呼吸を鼻呼吸にする簡単な体操です。

「あいうべ体操」は、1日30回を自安に続けるとベロ（舌）に力がついて、口を自然と閉じることができるようになります。口呼吸を鼻呼吸になおすことで、いろいろな病気の症状を改善したり、病気の予防につながります。

★やり方

1.



「あー」と口を大きくひらきます。

*いつもよりも大きめに！！

2.



「いー」と口を大きく横に広げます。

*首に筋がでるくらいまで！！

3.



「うー」と口を強く前につき出します。

*しっかりと前につき出します

4.



「べー」とベロ（舌）をつき出して下にのぼします。

1～4を順番にくり返します。1日30回を自安に続けてみましょう。痛みがあるときは、無理はしないようにしましょう。

★効果

- アレルギーの病気
- 風邪やインフルエンザなど呼吸器の病気
→口呼吸は、乾いて冷たい空気、ウイルスを直接体の中に入れてしまいます。
- 疲れや体のだるさ
→口呼吸は、浅く速い呼吸になり、鼻呼吸は深くゆっくりとした呼吸になります。
- 便秘などのおなかの病気

簡単なので、ぜひやってみてください。

保健委員会のみなさん、ありがとうございました。

