



ほけんだより

がつごう
12月号



R2. 12
おおすちゅうがっこう
大洲中学校
よかんがっせう
夜間学級

ふゆ、きおん、しつど、ひく、かんせんしやう、は、や、きせつ、いま、まいにちおこな
冬は、気温も湿度も低くなり、感染症がとても流行る季節です。みなさんが毎日行っている、
てあら、うがい、かんき、マスクは、今後も続けていきましょう。



がつごう、ふゆ、げんき、の、き、しょうかい
12月号では、冬を元気に乗り切るためのポイントをいくつか紹介します。

Winter is the season when temperatures and humidity are lower and infectious diseases are very prevalent. Let's continue to wash your hands, gargle, change air and wear mask, which we do every day. December issue is to introduce some points for surviving the winter.

ポイント

ふゆ、かんそう、からだ、まも
冬の乾燥から、体を守ろう！

Protect your body from the dryness of winter!

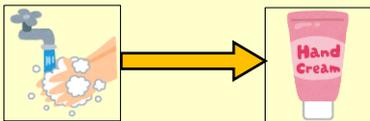


1

てあら、あと、ほしつ
手洗いの後は、保湿をしよう！

After washing, try to moisturize hands!

て、あら、て、きのう
手を洗うことで、手のバリア機能が
うしな、かんそう
失われ、乾燥につながります。



て、あら、て、ふ
*手を洗ったら、しっかりと手を拭きましょう。
After wash hands, wipe them carefully.

*シャワーのあとや、寝る前など、こまめに
クリームを塗りましょう。
Apply the cream frequently, such as after
a shower or before going to bed.

2

うるお
のどを潤そう！

moisture your throat!

すいぶん
*こまめに水分をとりましょう。Drink frequently.
*うがいをしましょう。Gargle.



①口の中をゆすいで、はき出す。
Rinsing out your mouth.



②上を向いて、うがいをする。
Look up and gargle.

(約15秒×2~3回
about 15 seconds × 2~3times)



こうちゃ
紅茶でうがいをするのがおすすめ!!
It is recommended to gargle with tea.

※熱い紅茶は×。やけどをします。
Hot tea is ×. You will get burned.

3

りそう、しつど
理想の湿度
Best Humidity
: 40~60%

へ、や、かんそう、ふせ
部屋の乾燥を防ごう！

Prevent the room from drying out!

かしつき、つか
*加湿器を使いましょう。Use a humidifier.

せんたくもの、ぬ、へ、なか、ほ
*洗濯物や、濡れたタオルを部屋の中に干しましょう。

Hang the laundry and wet towels in the room.

かんようしょくぶつ、お
*観葉植物を置きましょう。Put houseplants.

ゆか、みずぶ
*床を水拭きしましょう。Wipe the floor with damp cloths.





“インフルエンザ”にもき気をつけて!

Be careful with flu [influenza] , too!



〈 新型コロナウイルス感染症・風邪・インフルエンザの症状の比較(参考) 〉 2020.10月時点

症状 symptom	新型コロナ coronavirus	風邪 cold	インフルエンザ flu[influenza]
せき cough	●	●	●
発熱 fever	●	●	●
筋肉痛 muscle pain	●	●	●
寒気・震え chill·shiver	●	○	●
だるさ dull	●	●	●
頭痛 headache	●	●	●
下痢 diarrhea	●	○	●
のどの痛み throat pain	●	●	●
息切れ out of breath	●	○	○
味覚・嗅覚障害 taste·smell disorder	●	○	○
鼻水 runny nose	●	●	●
くしゃみ sneeze	●	●	○

●よくある Frequently ●ときどき Sometimes ●たまに Occasionally ●まれに Rarely ○なし None

* 新型コロナウイルス感染症は、症状が長く続くことが特徴的です。

coronavirus infections are characterized by long-lasting symptoms.

▲国立国際医療研究センター 忽那賢治医師作成資料より抜粋

インフルエンザの予防として、ワクチンの接種をおすすめします。ワクチン接種は、病院でできます。

(※ワクチンを打っても、インフルエンザにかかることもあります。)

Vaccination is the way to prevent the flu. Vaccination can be done at the hospital.

(※You can still get the flu after getting the vaccine.)



体を温めて“免疫力”を高めよう!

Warm up your body and boost your immunity!



免疫力とは“病気から体を守る力”です。Immunity is "the ability to protect the body from disease".

くび あた 首を温めよう Warm the neck.

あたた おなかを温めよう Warm the belly.

はらま 腹巻き belly wrap

カイロ heat pad

したぎ き 下着を着よう! put on your underwear!

てくび あた 手首を温めよう Warm the wrists.

あしくび あた 足首を温めよう Warm the ankles.