



いちかわしりつそやしょうがっこう
市川市立曾谷小学校
保健室
れいわなんがひち
令和6年1月16日

2024年
けんこうもくひょう
健康目標

2024年が始まりました。みなさんは良いスタートが切れていますか？
ぜひ、毎日元気に過ごすための健康目標を決めて1年間過ごしてみてください。
右側のわくに目標を書いたら、おうちの人に見てもらいましょう。
今年もよろしくお祈いします。



よほう かぜを予防しよう！



あいことば
合言葉は「うまくきたえて」

うがいをする

のどを乾燥から守り、
ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます

ま

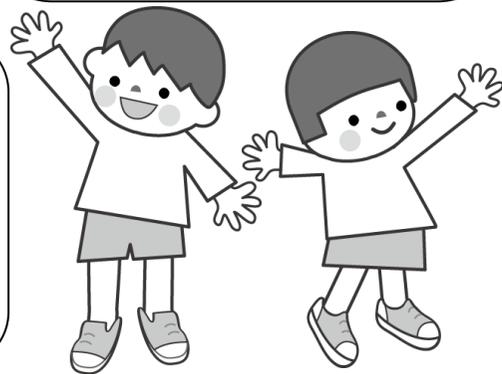
すくをする
のどや鼻の粘膜の乾燥を防ぎ、ウイルスが体に入りにくくします
吸い込むウイルスの量も減るよ
まわりにウイルスが飛び散るのも防げるので咳やくしゃみが出る時はマスクをつけましょう

く

うきのいれかえをする
寒くても、窓を開け、きれいな空気をとりこみ、ウイルスを追い出そう

き

そく正しい生活をする
早ね早起きなど、きそく正しい生活をする事でウイルスとたたかう力をアップさせます



た

いりよくをつける
寒さに負けず、運動をして、ウイルスに負けない体をつくらう

え

いようバランスのよい食事をする
朝昼夜ときちんと、好き嫌いせず食べよう

て

あらいを忘れずに
ハンドソープをつけていねいに洗おう
手を洗ったら、きれいなハンカチでふくようにしましょう

ただ正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？鼻水には細菌が入っているので、強くかんだ勢いで耳に流れこむと、中耳炎などの耳の病気になってしまいます。また、鼻の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることもあります。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる



② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ



左右交互に ←
何度か繰り返す

「ありがとう」は魔法の言葉

友達にやさしくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」を伝えていませんか？
実は、感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。さらに、言った人も言われた人も、やさしい気持ちになる魔法の言葉。

心からの「ありがとう」今日は何回言ったかな？



こまめな水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。
ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまうので、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



保護者の方へ

12月末に、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎（溶連菌感染症）の、定点当たりの患者数が、国の警報基準値を越えました。症状としては、38℃以上の発熱、咽頭発赤、莓舌でほとんどの場合には1週間以内に改善しますが、重症化すると「猩紅熱」という、全身に発疹を伴う症状が出ることもあります。また、合併症として急性腎炎などを起こすこともありますので、強いのどの痛みなど気になる症状があるときは、早目の受診をお願いします。

市内では、まだまだインフルエンザや新型コロナウイルスをはじめ、様々な感染症が出ています。毎朝お子様の体調を丁寧に観察していただき、いつもとちがった様子がある場合には無理をしないようにしてください。

