



ことし 今年はうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兎走鳥飛」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3カ月はあつという間。体調に気をつけながら、今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。

5.1.6. 鶴指小学校 保健室

元気のアドバイスをお届けしよう！

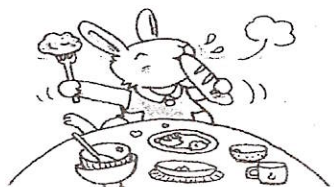
困っているしまうさんに合うアドバイスを線ですなう。



時間がなくて...
朝ごはんを
ぬいてしまうさ



つい...
食べすぎて
しまうさ



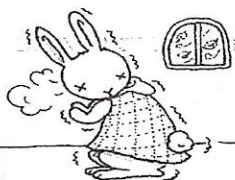
休みの日は
遅くまで
寝てしまうさ



ゲームを
すると
長い時間
続けてしまうさ



体が
冷えてしまうさ



カーテンを開けて
太陽の光をあびよう

いつもより10分早く
起きてみよう

時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？

お風呂で
ゆっくり温まろう

ひと口30回
かんでいるかな？



あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう！

しまうさんへ

より

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ビッ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怠ると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、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。



肌トラブル

しもやけ
寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。
予防 手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ
乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。
予防 手洗いをするとき、石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。

あせも
暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。
予防 汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

寒くても換気しよう

換気をしないと…!

体調不良になりやすい
 空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



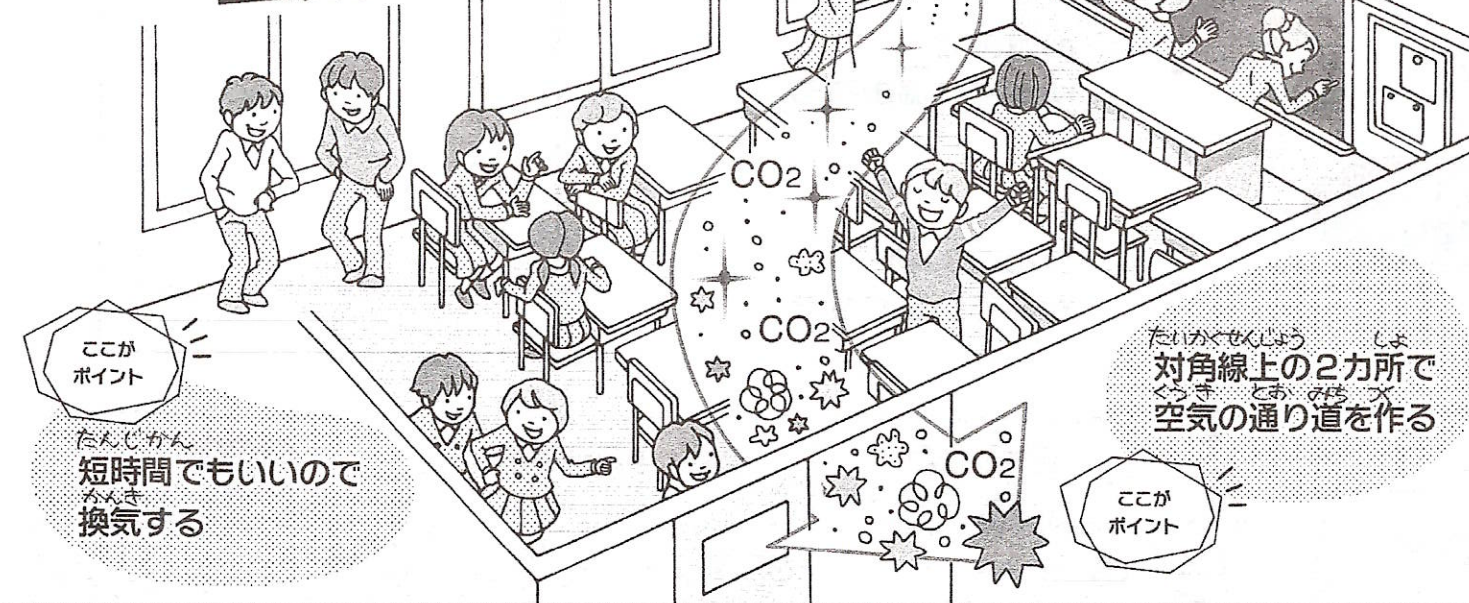
感染症にかかりやすくなる
 ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも
 ホコリやダニ、カビなどがたまり、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



ここがポイント
 短時間でもいいので換気する

ここがポイント
 対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

ぽかぽかのポイントはい・食・住

衣

マフラーや手袋、レッグウォーマーを活用する

食

根菜やしょうがなどの食材を選ぶ

住

加湿器や濡れタオルなどで湿度を保つ

ストレス解消 3つのR

Rest
 ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど

Relax
 読書、音楽を聴く、ストレッチなど

Recreation
 スポーツ、旅行など

ストレスがたまっているときは「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

なにもしないで、好きなことをして、夢中になれる時間を持つと！

いよいよやばい！あなたに今必要な“休みかた”はどれですか？
 3つのRを意識して、効果的に休息できると良いですね。

感染対策

手洗い
 清潔なハンカチも忘れずに

マスク
 表面をさわりすぎないように

換気
 2カ所をあげて空気の通り道を作ろう

続けよう