

# ほんより けだり

12月1月



令和5年12月22日  
中野区立令和小学校  
校長 松井 敏  
保健室

今日は「冬至」といって、一年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。これから1月下旬の最も寒いとされる「大寒」にかけて、寒さが厳しくなっていきます。最近では一年中かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどが流行していますが、寒い季節に流行するノロウイルスによる感染性胃腸炎、都内で流行している咽頭結膜熱など、気をつけたい感染症がたくさんあります。手洗いや換気などの感染症対策をして、生活リズムを崩しすぎないように、冬休みを元気に楽しく過ごしてください。

1月の健康目標  
インフルエンザを予防しよう

### 1月の保健行事

9日(火) 授業再開 身体計測(6年)	15日(月) 身体計測(2年)
10日(水) 身体計測(4年)	16日(火) 身体計測(1年)
11日(木) 身体計測(5年)	17日(水) 身体計測(こだま)
12日(金) 身体計測(3年)	

### かぜとインフルエンザの主な症状

かぜ	インフルエンザ
<ul style="list-style-type: none"> <li>●せき●くしゃみ</li> <li>●鼻水●鼻づまり</li> <li>●のどの痛み など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●突然の高熱●悪寒</li> <li>●体がだるい●頭痛</li> <li>●筋肉痛●関節痛 など</li> </ul>

## かぜ・インフルエンザ対策をしよう!

かぜといえば、私たちにとって最も身近な病気のひとつで、かぜをひいたことがない人はいないと思います。“かぜは万病のもと”といわれますので、かぜにからないように、ふだんから気をつけることを確認しましょう。

かぜの症状  
ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み

### うがい

ウイルスが体の中に入らないようにする

### 手洗い

せっけんで手を洗い、ウイルスを洗い流す

### よく寝る

体が疲れている抵抗力が弱くなる

ハンカチ  
ミニタオル  
毎日持ってこよう

### バランスのよい食事

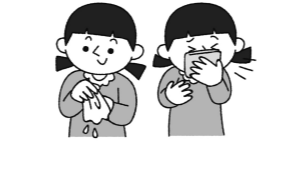
ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くする

### 換気をする

1時間に1回、5分間、空気を入れ替える

### 下着を着る

寒暖の差に対応して体感温度を保つ



# 健康な生活リズムで過ごそう!

冬休みが終わると、いよいよ1年のまとめの時期になります。しっかり学校に集中するためにも、健康な生活リズムで過ごしましょう! とくに次のことに注意すると、生活リズムが整いますよ。

1日の元気のもとになる朝食を必ず食べる

学校に行く前にトイレに行く時間を確保する

外で元気に遊ぶ

おやつは時間と量を決めて食べる

夜は早めに布団に入り、寝る準備をする

## 冬休みパズル&クイズ

それぞれの問題の○に入る言葉(ひらがな)を、下の□の中から消していってください。最後に残った文字を並びかえると、『せきやくしゃみが出るときに、みんなに身につけてほしいもの』が現れます。さて、なんでしょう?

<p>①かぜがはやる季節は、部屋の空気がよごれる前に、こまめに窓を開けて○○○をしましょう。</p>	<p>②1年のうちで一番昼が短く、夜が長い日を『冬至』といいますが、この日に○○を入れたお風呂に入るとかぜをひきにくくなるといわれています。</p>																
<p>③クリスマスパーティーなどで、料理を○○すぎたり、ジュースを○○すぎたりしている人はいませんか? 自分の体のことを考えてほどほどにしましょう。</p>	<p>④お正月などで、大人の人からお○○を飲むようにすすめられても、きちんと断りましょう。</p>																
<p>⑤日本には、おみそか(12月31日)に健康のことなどを願って、年越し○○を食べる習慣があります。</p>	<table border="1"> <tr> <td>か</td> <td>ま</td> <td>さ</td> <td>ず</td> </tr> <tr> <td>た</td> <td>ん</td> <td>み</td> <td>け</td> </tr> <tr> <td>ゆ</td> <td>そ</td> <td>く</td> <td>べ</td> </tr> <tr> <td>す</td> <td>の</td> <td>き</td> <td>ば</td> </tr> </table>	か	ま	さ	ず	た	ん	み	け	ゆ	そ	く	べ	す	の	き	ば
か	ま	さ	ず														
た	ん	み	け														
ゆ	そ	く	べ														
す	の	き	ば														