

2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。3学期に入り、寒さもいっそうきびしくなってきましたね。寒さに負けず、3学期も元気にすごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、保健室からも応援しています！

穴あきカルタを直そう!



十二支たちがカルタで遊んでいると、
楽しくなった龍が **ボウッ!**
つついひ火を吹いてしまいました。
穴が空いてしまったカルタの札に正
しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

- | | | | |
|--------------|---------|-----------|-----------|
| あさ 朝ごはん | よ 夜ふかしし | げっこう 月光 | いつもと同じ |
| はらはちぶんめ 腹八分目 | あいさつをし | そと 外 | シャワーで済ませ |
| とっともゆっくり | にっこう 日光 | てあら 手洗いをし | いえ 家 |
| ゆふね 湯船につかっ | かし お菓子 | はやね 早く寝 | なか お腹いっぱい |

朝起きて
気分すっきり
にあたると

休みでも
起きる時間

ごちそうさま
で

食べたら力が湧いてくる

寒くても
体ぽかぽかで遊んで

夜は
次の日も元気

お風呂は
温まる

食事前
バイキンバイバイ

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

こたえがわかったら、富岡先生に教えてね。
わからなかったら、聞きに来てね。

インフルエンザ

風邪の違いは？



例年はインフルエンザにかかる人が多くなるのは1月頃ですが、今年度は早くから流行が始まりました。インフルエンザとかぜは、おおまかな症状や予防方法は似ていますが、様々な違いがあります。「いつもと違うな」「インフルエンザかもしれない」と思ったら、無理をせずおうちの人や先生に相談しましょう。そして、自分の症状に気づき、早めに対応するためにも、インフルエンザとかぜの違いを知っておきましょう。

	インフルエンザ	かぜ風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

いつもの手洗い、正しくできてる？

洗い残していないかな？ **CHECK!**

- 指先** 手のひらに指を立てて、手のひらでこする
- 指の間** 指を深く組んで指の間をもみ洗います
- 手首** 反対の手で掴み、ねじるように洗う
- 親指** 反対の手で掴み、ねじるように洗う
- 手のしわ** しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる

アドバイス

ちゃんと洗えたかな？と心配

二度洗いしてみましょう

二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。

手は洗えば洗うほどいい？

手荒れには要注意！

洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。