

# 12月 ほけんだより

12月の保健目標  
寒さに負けない  
体を作ろう

今年も残り1か月になりました。寒さも厳しくなってきた、インフルエンザや風邪などの病気になりやすい季節です。手洗いや換気を心がけたり、生活リズムを整えたりして、元気に過ごしましょう。

## 免疫力を高めよう

免疫力とは、体に入った菌やウイルスと戦う力のことです。冬は気温が低いので、体が冷えやすいです。体温が1度下がると免疫力は30%も下がってしまいます。

体を温めて免疫力を高めるために・・・

### 体の中から

体を動かす



ごはんをしっかり食べる

### 体の外から

服装を調整する



お風呂につかる



体温が1度上がると...  
免疫力は5～6倍に！

## 感染症クイズに挑戦しよう

Q1. くしゃみのしぶきは時速100kmを超える？ ○か×か

Q2. 水を飲むだけでも感染症予防になる？ ○か×か



答えあわせ

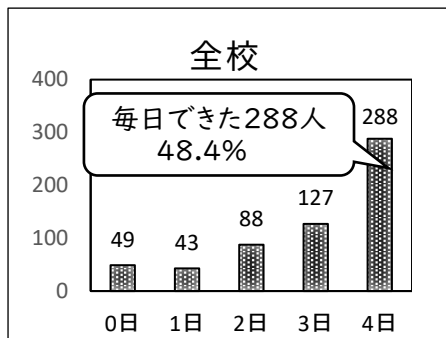
Q1の答え○ くしゃみのしぶきは高速道路を走る車の速さよりも速く、菌やウイルスを広げる力がとても強いです。マスクをして周りの人に感染症を広げないようにしましょう。

Q2の答え○ 菌やウイルスはのどや鼻から体に入ります。のどや鼻がうるおっていると、菌やウイルスをバリアする力が強くなります。冬でも水を飲んでのどをうるおしましょう。

# 9月の健康な生活チェックの結果

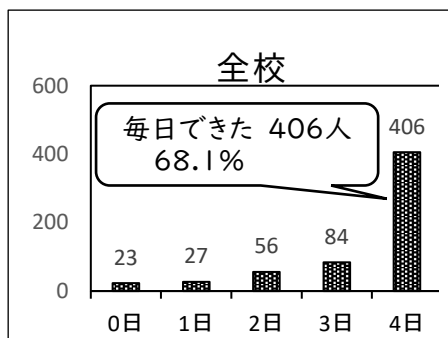


## 早寝



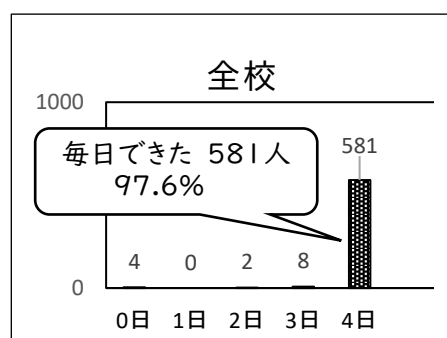
(5月の結果10.0%)

## 早起き



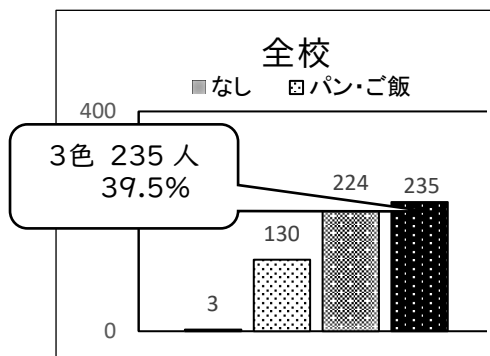
(5月の結果56.4%)

## 朝ごはん



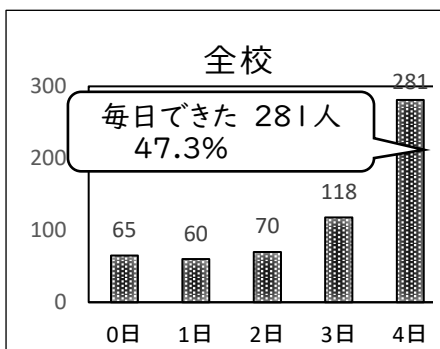
(5月の結果96.9%)

## 栄養バランス



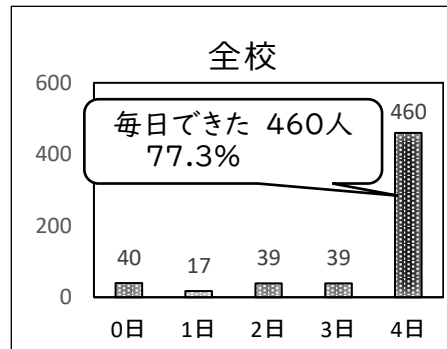
(5月結果50.4%)

## メディア



(5月の結果45.5%)

## ハンカチ・ティッシュ



(5月の結果68%)

次回は2月に健康な生活チェックをします。9月に自分ができていなかった項目を意識して取り組めるといいですね!

## 11月の来室の様子より

11月の第2週から急にインフルエンザにかかる人が増えました。

保健室に来室した時に、頭痛、のどの痛み、寒気をうったえている人が多かったです。

今年は全国的にインフルエンザが早い時期から流行しています。そして、長く流行すると予想されています。

手洗いうがい、マスク、換気、十分な栄養と休養などの感染対策を続けましょう。

## 保健室からのお願い

保健室から借りた保冷剤やカバーなどがお家や机の中にありませんか?

もし借りたままになっていたら、2学期中に保健室に返却をお願いします。

おく小  
ほけんしつ  
かえしてね

←カバーには  
こんなことが  
書いてあります!