

# 12月 ほけんだよい

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て、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

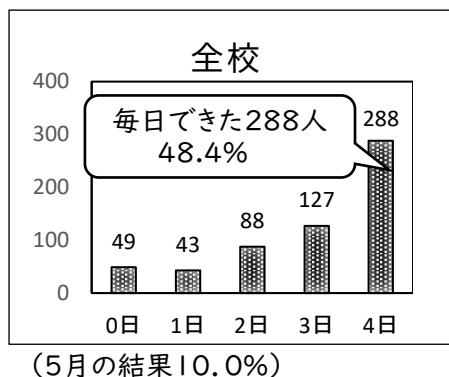
Q1の答え○ くしゃみのしぶきは高速道路を走る車の速さよりも速く、菌やウイルスを広げる力がとても強いです。マスクをして周りの人に感染症を広げないようにしましょう。

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。

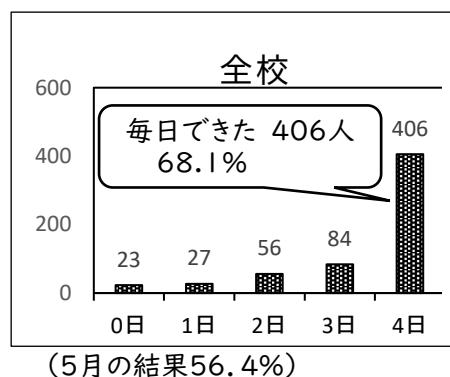
# 9月の健康な生活チェックの結果



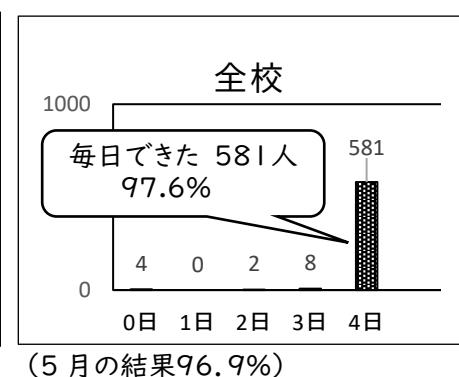
はや  
ね  
早寝



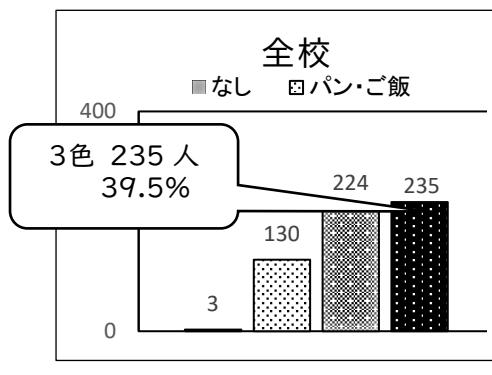
はや  
お  
早起き



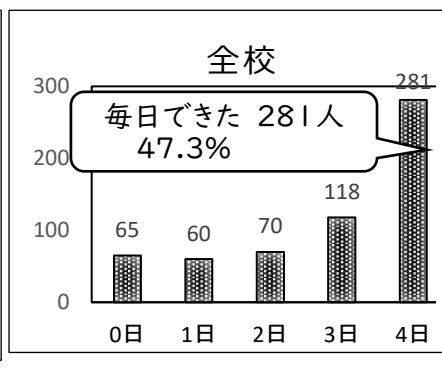
あさ  
朝ごはん



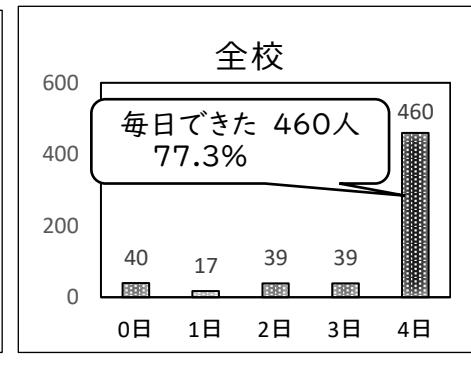
栄養バランス



メディア



ハンカチ・ティッシュ



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!

## 1 1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、  
寒気をうつ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入りませんか?  
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!