

ほけんだより

2019年
12月



いよいよ冬休みです！
クリスマス、大みそか、と楽しいイベントがつづきますね。
でも、体の具合が悪いと、楽しめません。
インフルエンザなどに気をつけて、元気に楽しく過ごしましょう！



宇部市立琴芝小学校保健室

①お風呂 

●42℃ぐらいの少し熱めのお湯にゆっくりつかり、入浴後は、湯冷めに注意！

《効果》

★からだをあたためて、ウイルスと戦う細胞を元気にする！

②はみがき 

●1日3回、ご飯を食べたら、みがこう！

みがいたら歯みがきカレンダーをぬろう！

《効果》

★口のなかをきれいに保ち、歯のよごれにつく酵素とウイルスが結びついてしまうのをふせぐ。

③髪をかわかす！

●髪の根元や、首すじを中心にかわかす！

《効果》

★からだがかたひえない。



④運動 

●さむくても、外であそぼう！

《効果》

★細胞に刺激をあたえて、元気にする。

★夜、よく眠れる。




⑤呼吸法

●鼻から吸って、口からはく。

《効果》

★鼻の中を通る間に、つめたい空気があたためられる。

★鼻毛でばい菌がとりのぞかれる。



あなたのからだをかぜ・インフルエンザからまもる10の方法



⑥睡眠 

●早めに寝る。寒くなく、汗が出ないぐらいに、着るものを調節して寝る。

《効果》

★からだの疲れをとり免疫力を高める。



忘れちゃいけないカゼ予防

外から帰ったらうがい・手洗い



なんでも食べて、栄養とって

きそく正しく早寝早起き



⑦うがい 

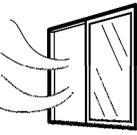
●水をふくんでブクブク、

●上をむいて、ガラガラ

《効果》

★のどについたウイルスを洗い流す。

★のどに湿気をあたえ、粘膜を守る。

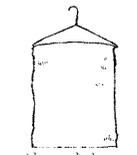
⑧換気と加湿 

●窓や出入り口を開ける約5分間でOK。

●ぬれタオルやせんたくものを干しておく。

《効果》

★ウイルスを外に出し、湿気を高めて、ウイルスが嫌いな部屋にする。



⑨食べ物 

●いろいろなものをバランスよく食べる。

《効果》

★ビタミンAは、粘膜を強くし、ビタミンC・Eは、病気に負けない体をつくる。

★ねぎ・しょうが・にんにくは体を温めるのでおすすめ！

⑩手洗い 

●せっけんをつけて、指の間や指先まで

ていねいに。

《効果》

★手についたウイルスをあらわながして少なくする。

インフルエンザウイルスはアルコール消毒でげきたい！



ひとこみにいくときには、マスク！

毎日忘れずカゼ予防！

それでもカゼをひいたなら運がわるいとあきらめて♡

※カゼのウイルスはこんなに小さくありません

