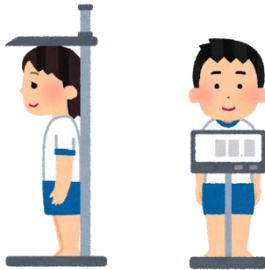


保健だより

No.10

新しい年が始まりました。今年も1年、子どもたちが心身共に健康に過ごせるよう、保健室からサポートしていきたいと思えます。

都内のインフルエンザ感染数は減少しているものの、まだ流行警報は発出中です。引き続き、感染症予防にご協力ください。



1月13日～19日に身体計測を行います。計測後、「身長・体重結果のお知らせ」を配布しますので、お子さんがどのくらい成長したか、ご確認をお願いします。

あったかい重ね着のポイント



✓ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ 2～4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

ポイント1 ウィルスをよせつけない

ウィルスは目に見えませんが、空気中に漂っていたり、気付かないうちに手についていたりします。手洗いや換気などでウィルスをよせつけないようにしましょう。

手洗い



こまめに・ていねいに

換気



部屋の2か所開けると◎

マスク



正しくつける

ポイント2 免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウィルスが体に入ってしまったとしても外に追い出したりやつつたりしてくれます。

食事



栄養バランスのとれた食事を

すいみん



早寝・早起き

運動



意識して体を動かす

ポイント3 うつらない・うつさない

他の人から感染しないように気を付けること、自分が感染してしまったときにまわりの人にうつさないようにすることが大切です。

密回避



人混みはさける

せきエチケット



せきやくしゃみが出るときはマスクをする、うでやハンカチでおさえる

検温



体調が悪いと思ったら熱を測る

休養



無理をしないでゆっくり休む