

保健だより

NO.9

令和2年12月1日発行
日南市立大窪小学校保健室

今年も残すところあと1か月です！

12月はクリスマスや冬休みなど、楽しいイベントがあります。それにともない、つい夜遅くまで起きていたり、食べすぎたりして、生活リズムをくずしやすい時期です。元気に楽しい年明けを迎えるためにも、12月の早いうちから考えて生活をしましょう。



カゼ インフルエンザ

新

型

コ

ロ

ナ

協力して流行を防ごう

自分のために
みんなのために

☑ バランスの

とれた食事



☑ 適度な

運動



☑ 十分な睡眠

☑ 予防接種



感染症予防の3原則

力を高める

手洗い



うがい



マスク



せきエチケット



感染源をなくす

出席停止だよ～！





さむ~いこの季節!

お風呂に入ろう!

寒い日にお風呂に入ると、体があたたまって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

12月21日の「冬至」には、ゆずを湯船に浮かべる『ゆず湯』の習慣があり、体があたたまってかぜをひきにくくなると言われています。ぜひ、ゆず湯に入って日頃の疲れをいやしてください☺

人によっては、ゆずで肌荒れする場合があります。心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りで十分リラックスできるよ。



かんき げんき 換気で元気

閉め切った部屋は…

ごはんや

汗のにおい

ウイルスや
細菌

二酸化炭素

などが
こもったまま

頭痛やだるさの原因に…



だから、換気!

休み時間になったら

5~10分換気する。

空気の通り道ができるよう、
窓を2か所以上開ける。

加湿器が
ないときは…

へや かんそう 部屋の乾燥を

ふせ
防ぐ

くふう
ひと工夫

ぬれタオルを
干す

霧吹きで
水をまく

観葉植物を置く

水を入れた
洗面器を置く



治療や検査に行こう!

健康診断後にまだ治療に行っていない人、最近調子が悪いところがあるという人は、冬休み等を利用して、12月の間に病院にみてもらいましょう。

スッキリした気持ちで新年をむかえられると良いですね!