

ほけんだより 1月

平成30年1月9日
美郷北学園 保健室



からだかひえないようにすごしましょう！

体が冷えると、めんえき力（病気とたたかう力）が下がってしまうといわれています。体を冷やさないために、できることをしてみましょう！

いよいよ3学期がはじまりました。1年をしめくくる学期でもありますね。それぞれの目標に向かって、新たな一歩を元気よく踏み出しましょう！
宮崎県でインフルエンザが流行しているようです。9年生は高校入試という、非常に大切な時期に入ります。学園全体で応援する気持ちで、一人ひとりがかぜやインフルエンザの予防に努めましょう。



体をあたためる食べもの



さむい日は 3つの首（首、手首、足首）をしっかりとガード！



ちょっとのゆだんがかぜのもと



冬のはだがかゆくならないお風呂の入り方

- ゴシゴシするのはやめよう
こすりすぎると、脂分がなくなりかゆくなりやすいです。
- あついお湯よりもぬるめが◎
あついと血液の流れがよくなりかゆみがおこりやすくなります。
- 清けつな体にしておこう
おはだの清けつは大切です。しげきの少ない石けんでやさしく洗いましょう。
- 石けんはよくすすいで洗いながそう
石けんが残っていると、かゆみの原因になります。

かぜ・インフルエンザ〇×クイズ

①かぜの症状がすすむとインフルエンザになる

②インフルエンザと同じように、かぜにも予防接種がある

③かぜよりインフルエンザのほうがうつやすい

④かぜは人にうつせばなおるが、インフルエンザはなおらない

⑤かぜとインフルエンザのうつり方（かかり方）はほぼ同じ

⑥かぜは一年中かかるが、インフルエンザは冬にだけかかる

⑦かぜ薬はインフルエンザウイルスにはきかない

かぜ? インフルエンザ?

今日から1週間、生活リズムチェックカードを頑張ってもらいます。その中に、グッドライフカードの取組も入っています。おうちの方と一緒にやってみたり、自分の力でできることを実践して、毎日健康に過ごせるようにしましょう。

