

ほけんだより 1月

令和6年1月17日(水)
野神小・ほけん室
ほけんだより 1月号

2024年が始まりました。今年もよろしくお願ひします。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。

寒いけども！換気しよう～！！



- ・空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛がしたり、吐き気がしたりします。
- ・ウイルスが空気中にたどよってしまいます。カゼや感染症を引き起こしやすくなります。
- ・ホコリ、ダニ、カビがたまり、多く吸い込むとアレルギーを発症する可能性があります。



1月の保健目標

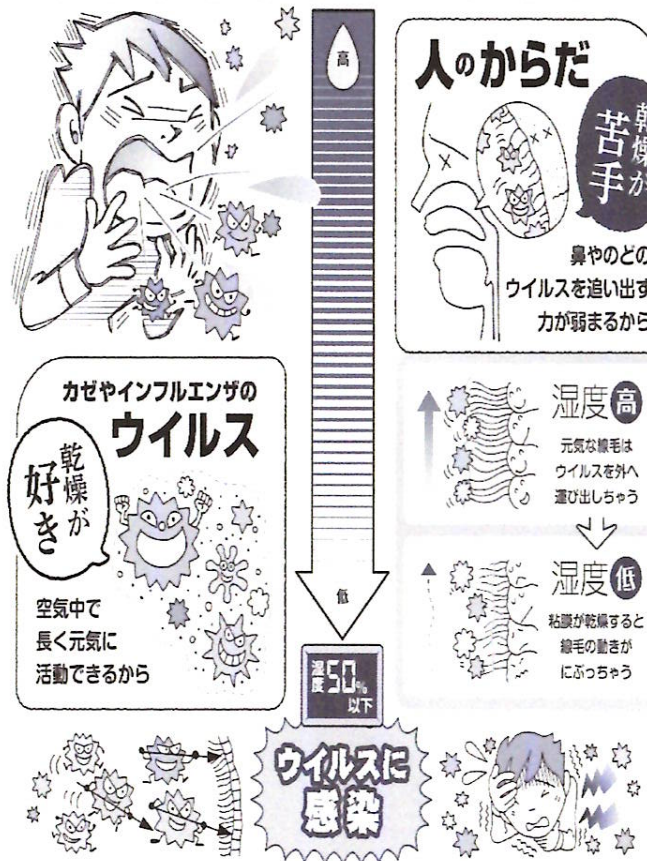
かぜやインフルエンザを予防しよう！

さむ～い日に息が白くなるのは…



息が白くなるのは、はく息と気温の差が大きいとき。寒ければ寒いほど、白い息がでます。寒いはずなのに、あまり息が白くならないのは、自分の体温が低くなっているのかも！温かいのみものなどで、あたたまりましょう♪

まだまだ注意！冬の感染症



うがいをしよう！



ガラガラうがい
ばい菌は、乾いたところが大好き。ガラガラうがいでのどをうるおして、ばい菌を追いはらおう！



ブクブクうがい
お口の中にも、ばい菌はいます。とくに、ペロの上が好きです。ブクブクうがいで、お口のばい菌を追いはらおう！

かかってしまったら？

インフルエンザは出席停止です。鼻やのどの乾燥を防ぎ、おうちの人がうつさないようにするため、マスクをつけましょう！また、高熱が出ると脱水症状になりやすいので、少しでも水分補給をすることが大切です。

- 乾燥を防ぐには
- 加湿器で湿度を50～60%にキープ
 - からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
 - 暖房で乾燥した空気を入れ替える
 - マスクで鼻やのどの湿度をキープ