



甲府市立舞鶴小学校保健室 平成26年12月3日発行

12月になり、一段と冬らしくなってきました。

舞鶴小ではせきや鼻水がでるなど、かぜ気味の人が多くなっています。かぜ予防には、1人ひとりの心がけが大切です。

うがい手洗いを基本にして、かぜに負けない体にしていきましょう。



ウイルスがイヤがるのは？

かぜやインフルエンザのはやる季節になってきました。かからないようにするには、かぜやインフルエンザのウイルスからイヤがられることが1番。では、ウイルスがイヤがるのは、どんな子でしょう？



- ・すききらいせず、なんでも食べる子
- ・夜ふかしせず睡眠をしっかりとる子
- ・手洗い・うがいをきちんとする子
- ・ゴロゴロせず、よく運動する子
- ・はやる時期はマスクをつけ、人ごみをさける子
- ・部屋の環境（保温・加湿・空気の入替え）にも気をくばれる子





さむい季節に活躍する使い捨てカイロ。あたたかくて心地よい温度なので油断しがちですが、そのくらいの温度でも正しく使わないとやけどすることがあります（これを「低温やけど」といいます）。使い捨てカイロを使うときは、次のことに注意するようにしましょう。

- *カイロを直接、肌にあてない
- *同じ場所に長時間、あて続けない
- *寝るときには使わない
- *熱いと感じたら、すぐにカイロをはずす



マスク、きちんと使えていますか？～正しいつけ方～



①マスクの表裏を確かめて、鼻の部分に指で押さえ、鼻の形に合わせます。



②マスクの下の部分を引き伸ばし、あごまで隠れるようにします。



③両手でマスクを押さえ、顔にぴったりしているかどうか確かめます。

※マスクをつける前はしっかりと手を洗い、顔に合ったサイズを選びましょう。

からだを温めよう！

*しょうが

血行をよくして、手足の指先まで温めてくれます。

例えば：しょうが入りスープ
しょうが紅茶

*ゆず湯

元々は厄払いのためだったという説があります。

血行をよくして体を温め、疲労回復やリラックス効果もあります

この他にもからだを温める食べ物や方法は、たくさんあります。

寒い冬も元気に過ごしましょう。