



令和2年12月1日(火)
丹波小学校 保健室



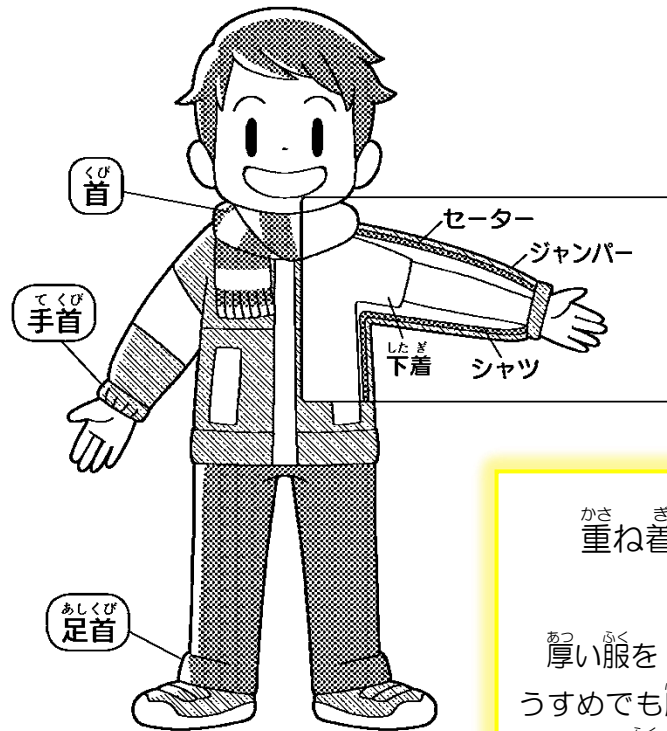
今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響で、変わってしまったこと。がまんしないといけないことが、たくさんあったと思います。丹波小学校のみんなが、感染症対策に協力してくれました。来年も気を付けて生活出来るとよいですね。もうすぐ冬休みです。今年1年のつかれが出て、体調をくずしてしまわないように、生活リズムをととのえて過ごしましょう。

衣服のあたたかい着方をくふうしよう！

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんとせんの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさをたもつことができます。



重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、うすめでも服を重ね着たほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

冬も水分補給を忘れずに！

「脱水」といえば、夏におこると考えがちですが、冬でも空気が乾燥していたり、汗をかかないために、のどのかわきに気がつかなかったりして、知らないうちに脱水症状をおこしていることがあります。冬でも、こまめに水分補給をすることが大切です。



今年の冬至は12月21日

1年でもっとも昼がみじかく、夜が長い冬至には、昔から「かぼちゃ」や「あずき」を食べ、「ゆず湯」に入る習慣があります。かぼちゃには栄養がたくさんふくまれ、食べるとかぜの予防になると言われています。



保健室からのお知らせ

今月の保健目標は

よい姿勢で生活しよう



ウイルスがきらいなことって？



てあらい

せっけんを使って30秒ほど洗えば、数百万個のウイルスを数百個にまでへらせます。

マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます。

適度な湿度

インフルエンザなら、湿度50~60%で感染力が弱まります。

こまめな換気

空気をいれかえて、室内のウイルスを追い出します。

