

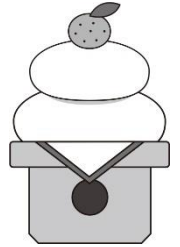
1月のほけんだより

No. 11

令和6年1月9日

長崎県長崎市立深堀小学校
保健室 木下華子

あけましておめでとうございます。みなさんは、どんなお正月をすごしましたか？2学期の最後は、深堀小学校でもインフルエンザがはやっていましたが、かぜやインフルエンザなどにかからず、元気にすごせましたか？明日からは、授業が始まります。寝る時間や起きる時間をもう一度見直して、冬休み気分からぬけだしましょう。



衣服のくふうで体をあたためよう！

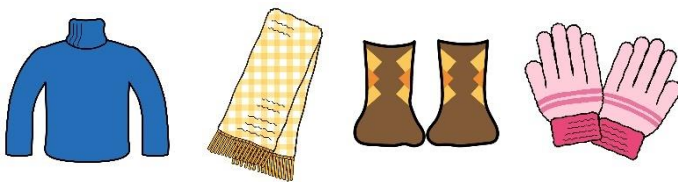
① 重ね着をする

- ヒートテックなど、体をあたためる機能のある下着をつけましょう。
- トレーナーやセーターの上から、ダウンなどの上着を着ましょう。



② 3つの首をあたためる

- 外ではマフラーをつけたり、首元がかくれるタートルネックの服をきたりしましょう。
- 手首がしまっている服や足首がかくれるくつ下をはきましょう。外では、手袋をつけるとよいでしょう。



教室の中は暖房であたたかいです。休み時間には外に出て体をあたためるなど、体を動かすことも大切です。また、家に帰ったらお風呂の湯ぶねにゆっくりつかると、あたたまるだけでなく、夜もぐっすり眠れるはずですよ。



学校で寒いな～と感じる人は、もう一度、服装をみなおしてみてくださいね。

かぜ・インフルエンザ〇×クイズ



こたえとかいせつ

- ①…× かぜとインフルエンザは同じような症状が出ますが、別の病気です。
- ②…× ウイルスの種類がとても多いことから、予防接種はありません。
- ③…〇 インフルエンザのほうがうつる力が強く、症状も重くなります。
- ④…× かぜもインフルエンザも、ほかの人にうつしてもなおりません。
- ⑤…〇 手洗い、うがい、マスクなど、予防法も同じものがあります。
- ⑥…× インフルエンザも、どの季節にもかかることがあります。
- ⑦…〇 インフルエンザにはききません。受診してゆっくり休みましょう。