



おうちの人と一緒に
読んでください
令和5年11月17日
南長崎小学校 保健室

11月も半分が過ぎました。前半はまだあたたかい日もありましたが、先週末くらいから急に寒くなりました。あまりの気温差に体調をくずした人がいないか心配しましたが、思っていたよりはみなさん元気に登校していてホッとしています。冬休みまであと1か月と少しです。体調をくずさないように気をつけて過ごしましょう。



11月の保健目標は「感染症(かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルスなど)を予防しよう」です。

現在、長崎市ではインフルエンザが流行しており、学級閉鎖や学年閉鎖が行われた学校も多くあります。本校は今のところ学級閉鎖はせず過ごせていますが、油断はできません。

人の多い場所に行くときは、手洗いやうがいをしっかり行ったり、予防のためにマスクをつけたりしたほうがよいでしょう。あと、ウイルスとしっかり戦う力をつけるために睡眠を十分に取ることも大切です。自分のできることを考えて予防をおこないましょう。もし、具合が悪かったり、いつもと体調が違ったりした場合には無理をせずゆっくり休みましょう。



感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための
キホンを確認！

野菜をたくさん食べよう！！



タンパク質・ビタミンA・ビタミンC・脂質は菌やウイルスに負けない体づくりに大切な栄養素です。冬が旬だといわれている冬野菜にはこれらが多く含まれます。冬野菜には大根や白菜、ゴボウなどがあげられます。これらの野菜は体を温める効果があります。

逆に、夏に美味しく食べられるトマトやなす、きゅうりなどは夏野菜の代表で体を冷やす効果があります。冬場はそのまま食べるのではなくスープにしたり、煮たりするといいですよ。旬の野菜を上手く利用し寒さに負けない体作りを心がけましょう。

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。

