



令和5年12月1日
 岩国市立小瀬小学校
 保健室

急に朝晩の寒さがきびしくなり、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、たくさんの感染症がますます流行する季節となりました。2学期ものこりわずかですが、楽しい冬休みをむかえられるように、病気やけがに気を付けてすごしましょうね。



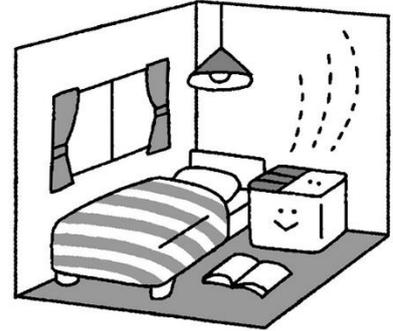
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
 (あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
 (ビタミンCがおすすめ)



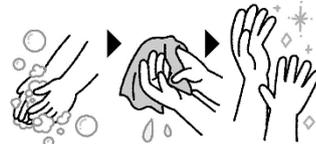
室内を適度な温度・湿度に
 (温度21~24°C、湿度60%前後)

感染症予防

の基本:

手洗い

て あら
手洗い



いろいろな感染症に対する予防としてかかせないのが『手洗い』です。毎日ていねいな手洗いをつづけられていますか？正しい手の洗い方をもう一度確認しましょう。

泡で撃退!



ウイルスは、石けんの泡が大キライ!

手の平を合わせてよくこする



手の甲を反対の手でこする



両手を組み合わせて指の間に洗う



指先とつめの間を反対の手の平でこする



親指を反対の手でねじるように洗う



手首を反対の手でねじるように洗う



泡をきれいに洗い流す



きれいなタオルやハンカチでふく



たの 楽しい冬休みも、健康にはおたがい気をつけましょう！

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



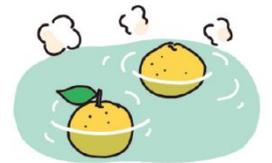
だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

★メディアやSNSの使い方にも十分注意して、安全にすごしてくださいね。



食べて元気に？ キーワードは「ん」

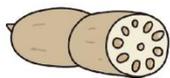
12月22日は、1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」です。この日は、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりしますが、『冬の七種』といって名前に「ん(うん→運)」がつく7種類の食べものをおそなえしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。



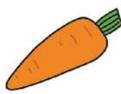
なんきん(かぼちゃ)



れんこん



にんじん



ぎんなん



きんかん



かんとん



うんどん(うどん)

かぼちゃとにんじんにふくまれるβカロテンや、れんこんときんかんにふくまれるビタミンCはかぜの予防に役立ちます。冬を元気にすごすための栄養がとれる食べものとして、昔から注目されていたのかもしれないね。

…… 保護者の方へ

2023年も大変お世話になりました。現在、岩国市内では、インフルエンザや新型コロナウイルスに加え、溶連菌感染症や咽頭結膜熱(プール熱)もちらほら発生しているようですので、引き続き感染症にご注意ください。ご家族のみなさまが元気に年越しを迎えられ、年末年始を心身共にリラックスしてすごされることを願っています。来年もどうぞよろしくお願いいたします。



●●● スクールカウンセラー江藤先生 12月の来校日 ●●●

12月11日(月)午前

相談をご希望の方は、お気軽に教員へお声がけください。

