



令和5年12月  
 三田市立けやき台小学校  
 ほけんしつ

つめたい北風が吹く季節になり、かぜやインフルエンザにかかる人も出てきました。  
 冬休みは、クリスマスやお正月など楽しいことがいっぱいありますね。暖房のきいた部屋でゴロゴロする生活になりがちなのもいるのでは？いつものような生活リズムで過ごせるように心がけましょう！

## かぜ・インフルエンザ 対策をしよう！

かぜといえば、私たちにとって最も身近な病気の一つで、かぜをひいたことがない人はいないと  
 思います。“かぜは万病のもと”といわれますので、かぜにかからないように、ふだんから気をつける  
 ことを確認しましょう。

### うがい

ウイルスが  
 体の中に  
 入らない  
 ようにする



### てあら 手洗い

せっけん  
 てあら  
 手を洗い  
 ウイルスを  
 洗い流す



### よく寝る

体が疲れていると  
 抵抗力が  
 よわくなる



### バランスのよい食事

ビタミンAは  
 のどや鼻の  
 粘膜を  
 つよ  
 強くする



### かんき 換気をする

1時間に1回、  
 5分間  
 空気を  
 入れ替える



### したぎ 下着を着る

寒暖の差に  
 対応して  
 体感温度を  
 保つ



もし  
 かって  
 しまったら…

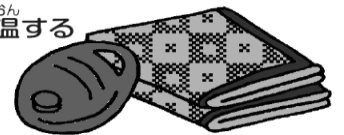
えいよう すいぶん  
**栄養・水分をしっかりとる**  
 しょうか  
 消化のよい食事をとる



からだ やす  
**体を休める**  
 すいみん じゅうぶん と あんせい  
 睡眠を十分に取、安静にする

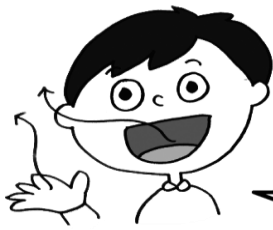


からだ あた  
**体を温める**  
 さむけ  
 寒気がするときは、湯たん  
 ぽや多めに毛布を掛けて体  
 を保温する



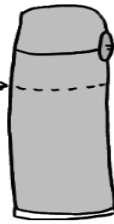
1、

# 寒い季節でも水分補給は大事!?



私たちの皮膚から目に見えない水分が出ています。冬は空気が乾燥しているので、はだがかきやすいのです。

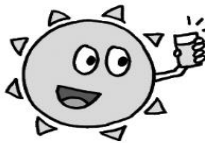
たんぽぽさん...



夏よりのどがかわかないので、つい水分をとらずに長い時間すごしてしまうことがあります。

だから...

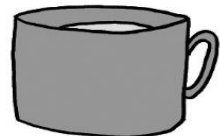
朝起きたらたくさん飲む



「のどがかわいた」と感じる前に飲む



冷たすぎない飲み物を飲む



2、

## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作り

ましょう。食べ物からとることもできます。



#### ビタミンD

きのこ類、魚など

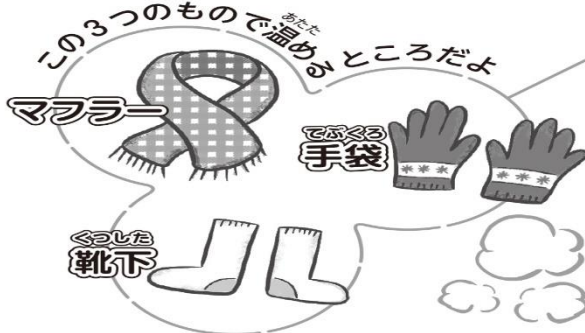
#### セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

3、

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



どこかわかったかな？



3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

### 保護者様へ

最近、気温の差が激しく、風邪やインフルエンザ等にかかるお子さんが多くなっています。登校する前に、保護者様と一緒に健康チェックをしていただき、体調に変化がある場合は、無理をさせず、ご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。風邪症状や感染症等で欠席する場合は必ずミマモルメや電話にて学校へお知らせください。お忙しいとは思いますが、ご協力をよろしくお願いいたします。