



ほけんだより



中等保健室 1月19日

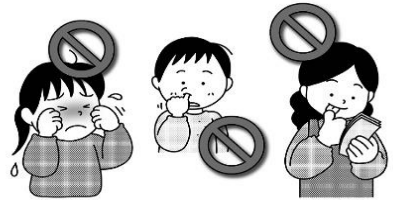
1年で一番寒い時期となりました。体調を崩していませんか？皆さんもご存じの通り、1月に入ってから全国各地で新型コロナウイルス感染者の急激な増加が続いています。「手洗い・手指消毒」「三密回避」「換気」など基本的な感染対策を徹底し、十分な栄養と睡眠で免疫力を高める生活を心がけましょう。

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



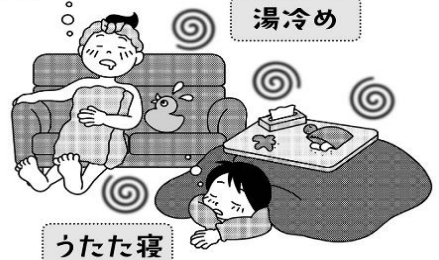
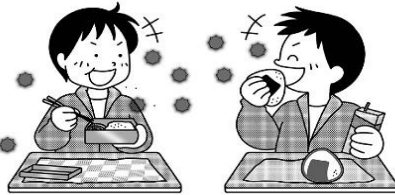
生活のあらゆる
ところにウイルスが…

つい触ってしまう
目・鼻・口…



たくさんあります！ うっかり場面…

向かい合っ
ていなくても
近距離は
危険！



手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～



外から帰ってきたとき



咳やくしゃみをした
り鼻をかんだとき



調理や食事の前
後



外にあるものやみんなが
使うものにさわったとき



トイレの後

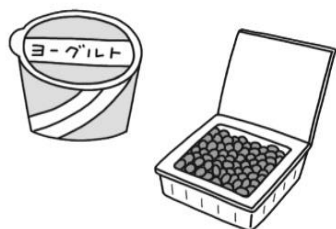


掃除やゴミ捨ての後



免疫力を高めしてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの



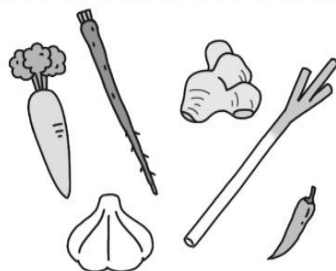
腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。

抗酸化作用のあるもの



「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を動きやすくします。

体を温めるもの



体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等食べて、体を温めるようにしましょう。



保護者の皆さまへ

*引き続き、お子さまの健康観察をお願いします。

- ・登校前の健康観察を徹底するようお願いいたします。
- ・毎日、朝晩体温を測定し、健康観察表に記入してください。
- ・発熱等の症状がある場合は、自宅で休養してください。(出席停止となります)
- ・登校後に発熱や風邪症状が続く場合は、早めに早退の措置を取らせていただきます。

ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

*7つのまちがいさがし(答え…奥の扉・左端の女子のズボンのライン・中央の先生のネクタイ・右奥の男子の髪型・中央の女子のすずりの位置・手前の女子の髪型・手前の男子のメガネ)

