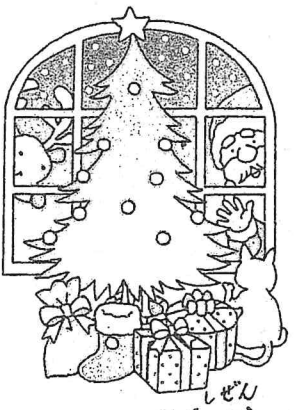


ほけん だより 12月



伊敷小ほけん室 R4.12.8

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり。便秘、解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも……もちろん、本当の歯みがきも忘れずに！ 何度か伝えていますが、歯みがきでむし歯予防！ ゼレ、歯みがきは、感染症予防の1つです♡♡



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューッと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

十二月の感染症の予防をしよう。

感染対策にピッタリな湿度は？

ザハハ 寒くて空気が乾燥した部屋、最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうな思われていたら、感染のリスク大！ ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。そこで感染対策に効果的なのが加湿。

× 40%以下
ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%
ウイルスが増殖・活性化しにくい

▲ 60%以上
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎

人にとっても快適！



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

思いやりって？ やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トゥェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない



ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える。「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



宮澤章二

12月10日は「世界人権デー」。今のあなたの心に響いた言葉はありますか？

冬休み中に治療しましょう



10月の視力検査の結果、今月より、見えづらくなっていたり、眼鏡が合わなかったり、むし歯がそのままだったり。他にも、調子の悪いところがあれば、冬休みに医療機関を受診してみてください！

むし歯の治療が終わっていない人と24人



からだ じゆう
体も心も
うるおいプラス

からだ かんさう
体が乾燥すると

かっとう
ウイルスの活動が
活発になる

かゆみやひびわれ

のどが潤いて
カゼをひきやすくなる



じゆう かんさう
じゆうが乾燥すると

おこ
少しのことでも
イライラする

しんか
集中できなくて
ボーっとする

じぶん おこ
自分はダメだと落ち込む

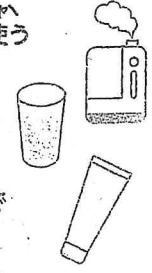


うるおいプラス

かいはつ けい
加湿器を使う

こまめな
水分補給

クリームで
保湿

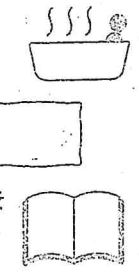


うるおいプラス

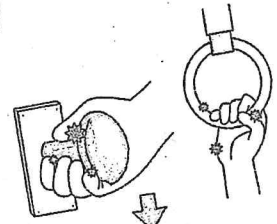
ふう
お風呂で
リラックス

よく
よく寝る

す
好きなことを
する



かんせんしやうの 主な かんせん けいろう
感染症の主な感染経路



なのて...
予防のためにどうしたら
いいか、わかりますね!!

みなさんなりまよ!!

心身すこやかに過ごせるように

大そうじを楽しみましょう。

年の瀬、家族みんなで



そと 外で体を動かす。



あさ 朝ごはんを食べる。



よ 夜ふかしをしない!



あさ 早起きする。



ゲーム エンターテインメント
時間を決めて!

とくべつ 特別な日もあるよんね!

冬休みも、生活リズムを
くずさずにくずしすぎずにくずす。

