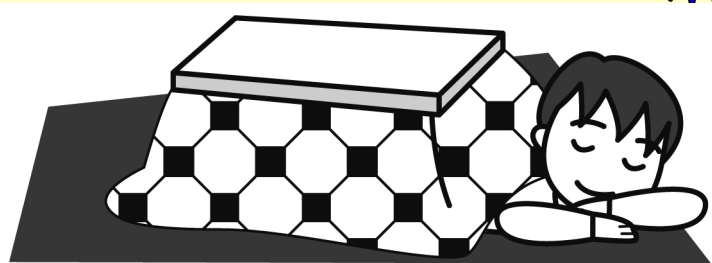


インフルエンザ情報！！

庄原市内でもインフルエンザにより学級閉鎖をした学校があります。本校ではまだ感染した人はいません。しかし、強い頭痛やさむけ、高い熱がある時には、インフルエンザかもしれないので、十分気をつけましょう。また、カゼやインフルエンザは、自分がかからないように気をつけることも大切ですが、人に移さないことも重要です。学校はたくさんの人が集まる場所ですから、私たち一人ひとりが気をつけないと、すぐに病気が広がってしまいます。具合が悪いときは、無理せず休養しましょう。そして手洗いやうがいをして、しっかり予防しましょう。

“こたつむり”注意報

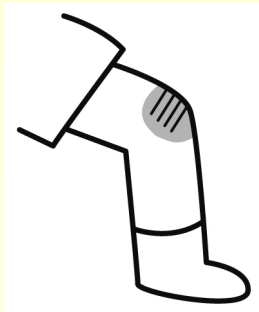
ゴロゴロ
ダラダラ



注意報 1

低温やけど

長時間、あてたままでいると深いやけどになるおそれがあります。



注意報 2

カゼ

いねむりはNG。寝ている間に暑くなり、汗をかいて冷えてしまうことも。



注意報 3

肥満

おやつ、テレビ、ゲーム運動不足や食べ過ぎに気をつけましょう。



不織布製マスクの正しい扱い方

不織布製マスクは、使い捨てが原則です。捨てるときはマスクの表面に触れないよう注意し、その後、よく手を洗いましょう。

〈つけるとき〉

隙間ができないよう、上部を鼻にフィットさせる

鼻・口・あごをおおう



〈はずすとき〉

片耳のひもを持って、顔からはずす

続いて反対側も、ひもを持ってはずす





元気に冬休みを過ごすために！

栄養&休養&運動で

からだの抵抗力を高めましょう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日三食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。また、免疫力をアップするには「笑うこと」も効果があるといわれています。

冬休みは、短いといえども「クリスマス」や「お正月」などたくさんの行事があり、子どもたちの生活も乱れがちになると思われます。そこで、「冬休みを元気に過ごすための食事」のポイントについて考えてみたいと思います。

ふ ふとります。お菓子やジュースのとりすぎに注意！！

◎冬休みは、クリスマスやお正月など食べる機会が多いですよ。だからと食べ続けずに、時間と量を決めましょう。



ゆ ゆっくりよくかんで食べましょう。

◎よくかむことにより、だ液が出るので、「むし菌」や「食べ過ぎ」の予防になります。

や やさいをたっぷり食べましょう。

◎やさいには、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれていて、からだの調子を整えてくれます。



す すっきり目覚めて、おいしい朝ごはん。

◎朝・昼・夕・・・三食きちんと食べましょう。

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な食事です。学校が休みだと、夜更かし・寝坊をしてしまいがちです。規則正しい生活で1日をスタートしましょう。朝ごはんは脳や体にエネルギーを与えるだけでなく、体温を上げてくれます。寒い冬こそ朝ごはんを食べましょう。



み みんな風の子、元気な子！

◎寒いからといってコタツに入っているはいけません。できるだけ体を動かしましょう。そして、十分な睡眠をとって休養しましょう。



一年のうちで一番昼の短い日を「冬至」といいます。

(今年は12月22日)

冬至の日には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。

ゆず湯とは、ゆずを浮かべて入るお風呂のことです。風邪を防ぎ、皮ふを強くする働きがあります。また、夏にとれたかぼちゃもビタミンなどが豊富で皮ふを強くします。

とうじ
冬至

