

令和8年1月7日

嘉手納町立屋良小学校

今月の保健目標

かぜの予防をしよう



笑門には 大福きたる

笑いの絶えない家庭には、幸福がやってくるということ。この「幸福」の中には「健康」も含まれているようです。

楽しいから笑う？ 笑うから楽しい？

たくさん笑うと、ウイルスなどと戦ってくれる「NK細胞」を活性化して、免疫力を高めてくれると言われています。

特別おもしろいことがなくても、口角を上げて笑顔を作ること、脳が騙されて「楽しい」と思うのだとか。心の健康にも免疫力UPにも効果が期待できます。



今年も一年、たくさん笑って健康に!

運動不足 になっていませんか？



最近、「寒いから、外で遊びたくないなあ」「あたたかい部屋でゴロゴロしていたいなあ」と思っていますか？でも、体を動かすと、健康にとってもよいことがあります。

運動すると、血液の流れがよくなります。体のすみずみまで酸素や栄養が届くので元気いっぱいになり、病気とたたかう力（免疫）も高まります。また、骨や筋肉を鍛えることにもなり、夜もぐっすり眠れます。

運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がスッキリするからです。

おすすめの運動は、縄跳び、ストレッチ、鬼ごっこなどです。昔から、「子どもは風の子、元気の子」といいます。休み時間や放課後は、外へ出て遊びましょう。



感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



②手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこゝ、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかり洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



※ インフルエンザと診断されたら、

「発症した後5日、かつ解熱後2日を経過するまで」を原則とし、出席停止となります。

発症した日を0日と数えます。この期間は熱が下がっても感染力があるので、自宅で安静に過ごしましょう。

その他の感染症（胃腸炎や溶連菌等）も、登校可能日を医師に確認して登校するようお願いいたします。



クイズで覚えよう！ 冬の感染症予防

かぜ・インフルエンザをはじめ、冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみてくださいね！

① 手を洗うときには洗い残しに注意するほか、
[] を使うこと、水を [] 洗うこと、
洗った後に水気を [] ことも
ポイントです。



② かぜ・インフルエンザの感染を
ひろげないためには [] を。
せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた [] を
とめることができます。



③ 閉めきった部屋の [] はどんどん汚れていき、
感染症の原因にも。
1時間ごとに10分くらい、
窓やドアを開けて [] をしてください。



④ 病気を予防し、早くなおすために必要な
私たちの体の []。
十分な [] と []、
適度な [] が大切になってきます。



⑤ インフルエンザや [] による感染性胃腸炎と
診断されると、 [] となります。
欠席にはならないので、
おうちでゆっくり休みましょう。



＜キーワード＞

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 流して 入院

保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気 蒸気

集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス

ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

【こたえ】①…石けん、流して、ふき取る ②…マスク、飛まつ ③…空気、換気
④…抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤…ノロウイルス、出席停止