



吹き抜ける風が冷たい季節になりました。  
保健室にも体調が悪くなったり熱を出したりする人が増えてきました。  
11月の終わりごろからインフルエンザにかかってしまう人も増えてきました。季節の変わり目は、特に体調をくずしやすく、またひふがかさついたり、唇があれったりします。ちょっとした体の変化を感じたら、ひどくならないうちに病院でみてもらいましょう。

### 12月の保健目標

寒さに負けず 体を動かそう

寒くても外で元気に遊びましょう。

## 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。



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

#### 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と体内で作られ、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。

### したぎ はだぎ

## 下着(肌着)があなたにしてくれること

- あなたのひふ(はだ)の表面を快適に保ちます。
- あなたの体の温度を調節してくれ、寒さから守ってくれます。



「さむいさむい」と言っている人に下着を着ていない人が多くいます。下着は汗をすいとり体を保温する大切な役目を持っています。かならず着ましょう。

上着は、登下校などの時に着て学校内では脱いで活動的に生活しましょう。

## おうちの方へ インフルエンザ療養期間は、

今シーズンは、早くもインフルエンザによる感染者が学校でも増えてきています。インフルエンザの療養期間は医師から指示されていると思いますが、

- 発熱日の翌日から5日目までお休み、6日目から登校可能となります。
- 熱が下がった日の翌日から2日目までお休み3日目から登校可能となります。

上のふたつの条件のうち長い休みが療養期間となります。

熱が下がっても再度熱が上がってしまうと下がってから2日間お休みとなります。しっかり療養させていただきようお願いします。





しんがた  
インフルエンザや新型コロナなどのウイルスを  
げんき ふゆ す  
ブロックして元気に冬を過ごしましょう！

げんきマンと  
ウイルスも  
ブロック！

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

せつしやくかんせん  
接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

くつきかんせん  
空気感染

まどをしきり切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。

ひまつかんせん  
飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

からだまも  
ウイルスから体を守る  
3つの技！

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

てあら  
手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

かんき  
換気ハリケーン



さむくても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

げんきマンの  
元気の秘密！

げんきマンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください！

はやねはやおき  
早寝早起き  
する

あさ  
朝ごはんを  
食べる

うんどう  
運動する

みんなもやって、  
げんきマンになろう！

こんシーズンは、インフルエンザの他にマイコプラズマ感染症や溶連菌感染症、新型コロナなど複数の感染症が流行しています。

どの感染症もウイルスブロックで予防しましょう。