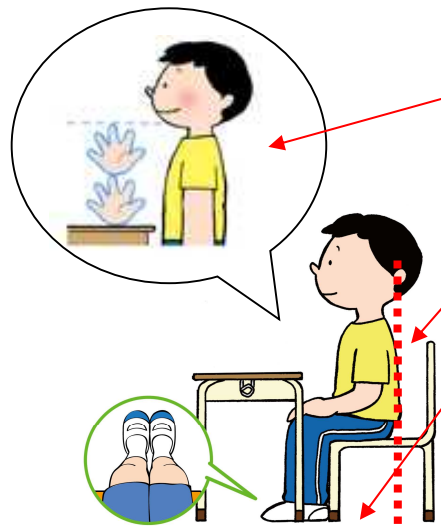


# 11月8日 ぼけんだよ！

H29. 11. 22  
三室小学校  
保健室

冬の寒さが間近に迫ってきました。熱などのかぜの症状で欠席する人が出てきています。「あれ？おかしいな？」と思うような体調の変化を感じたら、早めに受診をしたり、体を休めたりするようにしましょう。

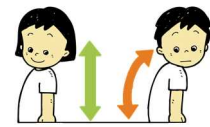
## 姿勢を正しくしよう



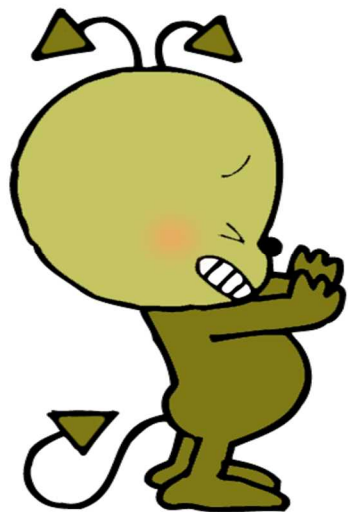
- \*目と机のきより→手のひら2つぶん！
- \*ピーンと胸をはった姿勢で、目線を高く！
- \*両足をくっつけて、床にピタッ！

姿勢をよくすると、いいことがいっぱい！

- よい姿勢で、頭がスッキリ！
- 内臓の働きをよくさせる！
- 授業に集中できる！



→成績UPにつながるかも…？



## いいは 11月8日の日

11月8日は「いい歯の日」です。毎日の食後の歯みがきをできていますか？ていねいに時間をかけてできていますか？舌で歯をなめてみて、ザラザラしているのは、歯の汚れが残っている証拠です。この機会に、自分の歯みがきを見直し、むし歯ゼロの歯を自指しましょう！



## かぜをひいたかも…

かぜ・インフルエンザなどの感染症が流行する季節がやってきました。福井県内でもインフルエンザが発生しています。「体調が悪いな」と思ったら無理をせず、早め早めの対応を心がけましょう。

## 早めの対応！

### 体を休める…安静と睡眠が基本

- ・しっかりと休み、体の抵抗力をアップさせます。 ※抵抗力…ウイルスなどの病原体と戦う力
- ・かぜをひくと、発熱などの症状によって体力が奪われます。
- ・体を休めて、体力を保つようにしましょう。



### 水分をとる…飲むものをすこしずつ

- ・発熱や下痢、嘔吐などで水分が不足しがちです。水分不足にならないよう、お茶、お湯、スポーツドリンクなど、飲むものをすこしずつ飲むようにします。
- ・牛乳は胃腸に負担がかかることがあるので、飲みすぎに注意しましょう。

### 栄養をとる…あたたかいもの・消化のよいもの

- ・野菜スープ、おかゆ、煮込みうどん、白身魚の煮物など。
- ・りんごのすりおろしやバナナ、ヨーグルトもOKです。
- ・下痢や嘔吐で食べられないときは無理をせず、水分補給を優先させましょう。



### 受診…とくに発熱したときは受診を！

- ・「37.5℃以上の発熱」「体のふしふしが痛い」「頭痛、腹痛、下痢、嘔吐が続く」「せき、のどの痛み、鼻水が続く」などの症状があれば、受診をして下さい。

## いろいろな病気が防げるよ。手洗い

かぜやインフルエンザ予防の基本は、手あらいです！普段、無意識のうちにいるんなところを手でさわっています。そのため、手には、たくさんの病原菌がついています。こまめに手をあらい、手についた菌をきれいに落としましょう！

## 体温を上手にはかろう

「あれ？いつもと違うな…。」と感じたときに、正しい体温を測定できるように、ポイントをおさえておきましょう。

わきの中心に体温計を当てて、ギュッとはさむ。  
※下から差し込むと、わきの中心に当たりやすいよ！

