

ほけんだより



アサンプション国際小学校

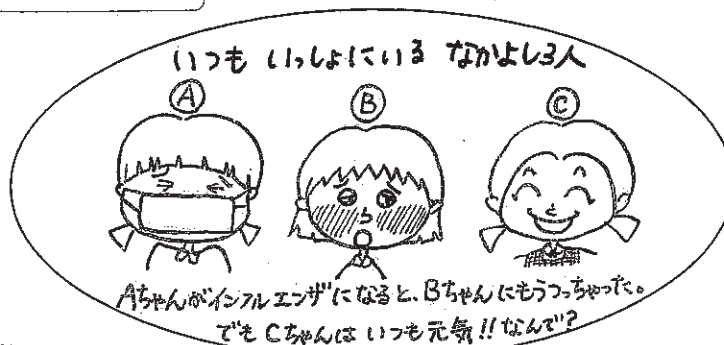
2017年度 1月号

ひふせ 冷えを防ごう

体がしんどいと体温計で熱を測りますよね？高いと心配になりますが、実は体温が低いのも体にとって良くない事なのです。

知っていますか？体温が1度さがると免疫力（病気と戦うチカラ）が30%も低下してしまいます。つまり、体が冷えていると、ウィルスは入ってきやすい状態なのです。

こんなことはありませんか？



その理由は!

環境も関係しますが、免疫力の差によることが大きいです。

特定の病気に対する抵抗力はワクチンなどでつけることができますが、どの病気とも戦える免疫力は自分で作るしかありません。逆を言えば、そんな最強の免疫力を自分の体の中で作れるのです!

最強の免疫力の作り方

- ①しっかり寝る
- ②バランスよく食べる
- ③運動をする

この3つを毎日つづけることが、ウィルスに負けない最強の体を作ります!

ほけんしつニュース

3学期が始まって早々、校内でインフルエンザが出始めました。一気に流行期に突入しそうです。また、風邪や溶連菌などもちらほらと出ています。しっかり予防して、ウィルスの季節を乗り切りましょう!

3学期が始まって、1週間がたちました。みなさん、生活リズムはもとにもどったでしょうか。寒い冬、かぜやインフルエンザに負けないように体をきたえて、1年間の締めくくりをしっかりとしましょう。

インフルエンザ

インフルエンザウイルスは冬の乾燥した空気が大好き! どうして毎年、インフルエンザが流行するの?

一度なにかのウイルスに感染すると...

ウイルスに対する抵抗力がついて次からはかかりにくくなる

次の年、性質の違う新型が登場します

去年にできた抵抗力が効かずに、またインフルエンザにかかってしまうことがあります

予防方法

インフルエンザに感染した人は、すぐに医師の診察を受けましょう。

外から帰ったら、かならずうがい・手あらいを!

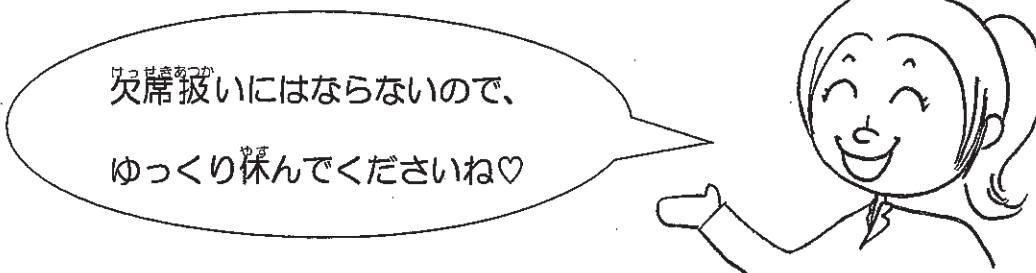
ウイルスは湿気によわいので部屋の湿度を高くして、換気を心がけましょう。

加湿器など..

からだの抵抗力をつけるためきそく正しい生活を!

ひとごみをさげましょう。

せきが出るときは、ほかの人にうつさないようにマスクをしよう。



ほけんしつ 1000の日記

先生見て! マスクに口を塞いだら、あみこもいね

口があるとなんとなく表情も伝わるかなと思ってる。

羽生 日

マスクはいいけど、あみこもいね

マスクはいいけど、あみこもいね