



# ほけんだより

額部小学校 保健室  
平成30年9月20日 発行

No. 10

## うんどうかい たいちよう ばんぜん 運動会まで、あとすこし！体調を万全に！

来週に運動会がせまってきました。毎日、がんばっているみなさんの姿を見て、本番、大成功することはまちがいなしでしょう！しかし、ここで気をぬいてはいけません。がんばった後は、しっかり休んでいますか？おなかやのどが痛い、熱やせきが出ている、つかれて元気のない人がいます。本番に真合が悪いということにならないように、今から体調をととのえましょう！早めに病院に行ってみてもらうことも、早く治すための一つの方法です！



### みんなに多い、こんな症状・・・



熱がある  
熱っぽい

のどが痛い



あたまが  
痛い

せき



くしゃみ  
鼻水

だるい



おなかが  
痛い

### 早く治すために自分でできることは・・・

#### 十分な睡眠と休養

なんとといっても、質の良い睡眠が一番健康のためになります。9時頃には寝て、しっかり体を休めましょう！

#### 換気・保湿

ウイルスは乾燥が大好き！  
1時間に1回(3~5分)窓を開けて、新しい空気に入れかえましょう。

#### インフルエンザ・RSウイルス マイコプラズマ肺炎に注意！

近隣でインフルエンザが出はじめました。一番は、手洗い・うがい・ウイルスに負けない強い体を作っておくことです。インフルエンザは予防接種もできますよ。

#### 必要な栄養素をとろう！

風邪のときは、**ビタミンC**を多くとって、免疫力を高めましょう！  
**プロコラーゲン・ピーマン・いちご・キウイ・みかん**などがおすすめ！



#### 手洗い・うがい

給食の前、外から学校や家に入る時は絶対に手洗い・うがいをしましょう！

うがいは**氷うがい**でも十分な予防効果があります。口の中をゆすぐぶくぶくうがいと、のどを洗うガラガラうがいを両方するのがおすすめです！！



#### マスク

自分のせきやくしゃみにまじったウイルスをまきちらさないために効果的です。のど保湿にもなりますよ。

