

ほけんより 11月

平成21年11月2日
美加の台小学校
保健室 NO.13

かぜに注意しましょう!!

はなみず はな せき さむけ ずつう はつねつ
鼻水・鼻づまり・咳・寒気・頭痛・発熱など、
かぜの症状は様々です。
主にウイルスにより人から人へうつるので、
予防のために次のようなことに注意しましょう。



てあら 手洗い・うがい

*こまめに手洗い・うがいを



マスク

*のどの乾燥を防ぐ
*人ごみの中ではマスクをする



すいみん

*年齢に応じたつぶり寝る

7~9さい・・・10~11じかん
10~12さい・・・9~10じかん
13~15さい・・・8~9じかん
16さいいじょう・・・8じかん

栄養

*朝昼晩、食事は3回
*バランスのとれた食事を



かぜ"をひいてしまったら...



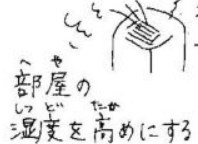
すいぶん じゅうぶん
水分を十分にとる



いよく
食欲がないときは、
おかゆやヨーグルトなど
消化のよいものを
食べる



あてにかくして
休む
汗をかいたら
すぐにきかえろ



へやの
湿度を高めにする

うがいでかぜ"を防ごう

うがいは口の甲をしめらせて、かぜのウイルスが入りこみにくくする
効果があります。

★ブクブクうがいで口の甲スッカリ!

水が口の甲全体に広がるように、ブクブクうがいをします。
口の甲の汚れがとれてスッカリ。

★ガラガラうがいでのとスッカリ!

顔を上に向け、のどに水が届くようにして、ガラガラうがい。
のどがうるおって、スッカリ。

こまめなうがいで、かぜウイルスを近づけないようにしましょう!!

よい姿勢してるかな?

だんだんさむくようになってきましたか---

*背中が丸まっていませんか?
*ポケットに手を入れて歩いていませんか?
さむい季節も良い姿勢ですごしましょう!!



かぜ薬は、症状を
やわらげるための
もので、かぜその
ものを治す薬では
ありません。症状が
辛いとき以外は、
むやみにかぜ薬に
たよらず、しっかりと
休んで栄養もとって
体力を回復させる
ことを第一に考え
ましょう。