

ほけんだより

令和5年12月6日

第9号

川口市立幸町小学校保健室

からだ、カラカラ… 冬もこまめに水分ほきゅう!

いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにかわいて、かぜ・インフルエンザの流行（ウイルスはかんそうが好き!）や、ひふのトラブルが増えてきます。かんそう対策として「かしつ」がありますが、もうひとつ、「水分ほきゅう」も忘れないでください!

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、からだから出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強いかわいた風やかんそうした空気でカラカラ。そして、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでやっぱりカラカラ。そこで過ごしている私たちのからだもかんそうしやすくなりますから、こまめに水分をとりましょう。



～アレルギー疾患調査票の

入力のお願い～

11月20日付け文書にてアレルギー疾患調査票の入力をお願いしておりました。まだ、入力いただいていない方は下記の QR コードを読み取り、必要事項をご入力いただきますようお願いいたします。



さくら学級



1年生



2年生



3年生



4年生



5年生

クイズで
覚えよう!

冬の感染症予防

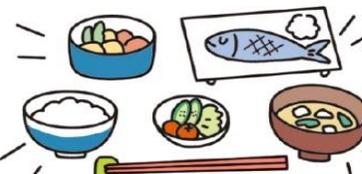
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。〔 〕にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね!

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、〔 〕を使うこと、水を〔 〕洗うこと、洗った後に水気をしっかり〔 〕こともポイントです。



②感染を広げないためには〔 〕を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた〔 〕をとめることができます。

③しめきった部屋の〔 〕はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて〔 〕をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの〔 〕。十分な〔 〕と〔 〕、適度な〔 〕はここでも大切になってきます。

⑤インフルエンザや〔 〕による感染性胃腸炎と診断されると、〔 〕となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



キーワード

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水
なが 流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気
蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス
ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

こたえ：①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気
④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止