

すこやか

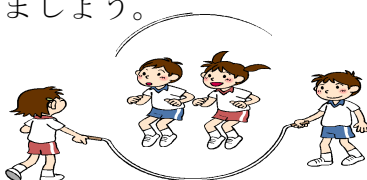
1月

笠岡市立城見小学校

3学期がスタートして、2週間がたちました。1年のうちで最も寒い時期となり、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。城見小学校でも、インフルエンザに感染した人が徐々にできています。

自分でできる予防（うがい・手洗い・マスクの着用など）をしっかりとって、インフルエンザが、これ以上大流行しないよう気をつけましょう。

1月23日には長縄大会が予定されています。
寒い冬こそ、元気に外で遊んで体をきたえましょう。



◎1月のほけんもくひょう

・外で元気にあそぼう

さむさにまけず
外でからだをうごかさう!



インフルエンザの流行期です。

毎日マスクを着用しましょう。

マスクは、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている不織布製のマスクがおすすめです。自分にあった大きさのマスクを着用してください。

こんなつけ方を
していませんか?



ただ「正しいつけ方」

マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻からあごまでを、しっかりおおうようにします。

※ランドセルの中に予備のマスクを入れておくといいですね!

こんな生活がターゲットに?! かぜ・インフルエンザ

ターゲット：食事 ターゲット：運動 ターゲット：睡眠



かぜ・インフルエンザにかかりやすいかどうかは、体もっている「免疫力（抵抗力）」によって大きく変わります。ふだんの生活で栄養バランスを考えてよく食べ、すすんで体を動かし、睡眠を十分とることで、たたかう力を高められるのです。

もちろん予防には、手洗い・うがい・マスクをつけることなども大切です!

すぐできる!! あたたかさ↑アツプ↑

<p>下着をつける</p>	<p>ひざかけを使う</p>	<p>かさね着をする</p>
<p>カーテンを閉める</p>	<p>軽い体操やストレッチをする</p>	<p>お風呂にゆっくり入る</p>