

ほけんだより12月号

なに高支内第279号
令和元年 12月2日
大阪府立なにわ高等支援学校
保健室

早いもので、今年も残すところ一ヶ月となりました。みなさんは、体調いかがですか？風邪を引かないよう手洗い・うがいに加え、規則正しい生活を送りましょう！

冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜更かしや食べすぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。風邪を引いて辛い冬休みだった…ということにならないように生活リズムを崩さず元気に過ごしましょう！！



かせ 風邪・インフルエンザを予防するために今からできること

Q. 休み時間にできることは？



ウイルスは乾燥した部屋が大好き。休み時間になったら窓を開けて空気を入れかえましょう！！また、手指消毒も忘れずに！！

Q. 手を洗うときに気をつける場所は？



食事前、トイレの後、家に帰った後など、手洗いを忘れずに！手の甲・指先・つめ・指の間・親指・手首の洗い残しが多くみられます。

Q. 正しいうがいの仕方は？



うがいのポイントは2つ！

- ① 「ブクブクうがい」で口の中をすすぐ
- ② 新しい水で「ガラガラうがい」

Q. 体の中の3つの「首」は？



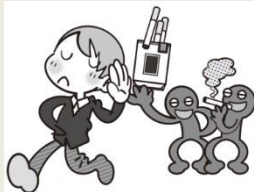
体を冷やすことで風邪を引きやすくなります。外出をするときは体を温めることを大切に考えましょう！室内では、防寒着は脱ぎましょう！

ふゆやす 冬休みに気をつけたいトラブル！

トラブルを
さ
避けるために



で
出かけるときは、
「誰と・何をしに・
どこへ行く」か伝える
る



たばこを吸わない



お酒を飲まない



暗くなる前に帰宅する

風邪引いたかも…



おも
と思ったときは

きゅうよう 休養

ゆっくり休むことが 1
番の薬です。
体が持っている病原
体と戦う力や回復する
力を高めてあげましょ
う！！



すいぶん 水分

脱水を起こさないよう
に、少しずつこまめに
水分補給をしましょう！
発熱・嘔吐・下痢がある
ときは特に注意が必要！



えいよう 栄養

のどが痛いときには
ゼリーなどを食べやす
いもの、胃が弱ってい
るときはおかゆややわ
らかく煮たうどんなど
がおすすめです。

