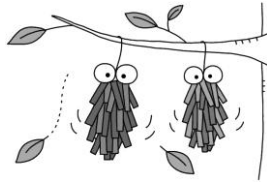


11月



ほほえみ

H26.11.5
NO. 7
富加小保健室

もうすぐ冬 乾燥に注意!



鼻・のどがかわきます!

かぜやインフルエンザのウイルスは、冷たくかわいた環境が大好き。

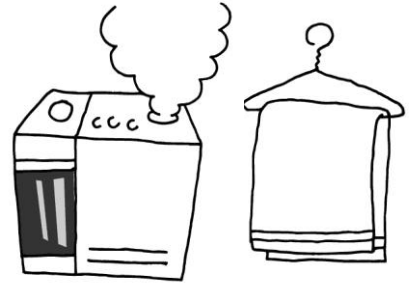
予防のため、マスクで鼻やのどをあたたくしめった状態に保ちましょう。



皮膚がかわきます!

あかぎれ、しもやけなど、皮膚のトラブルには保湿クリームがオススメ。

ただし、症状がひどいときは皮膚科でお医者さんに相談してくださいね。



部屋の中がかわきます!

エアコンやストーブであたためると、部屋の空気がかわいていきます。

加湿器やぬれタオルを使い、湿度計を置くなどして気をくばりましょう。

インフルエンザ対策

かぜの菌やインフルエンザウイルスを体の中に入れないために・・・



- うがい・手洗いの徹底をする
- 鼻水・咳が出るときは必ずマスクをする
- 早寝・早起きで疲れを次の日に残さないようにする
- しっかり食事をとる。
特に朝ごはんはしっかり取るようにしましょう。
- 人ごみにはでかけないようにする

マスクをしよう



すいみんまえ

睡眠前のアドバイス!

- 寝ている間に胃や腸が活動すると、熟睡できません。食事は寝る数時間前に済ませておきましょう。



- 強い光を見ると眠りにくくなります。寝る前はパソコンやスマートフォンなどは使わないようにしましょう。



ぐっすり眠る4つのコツ

- 体が温まることで血液の流れがよくなり、リラックスできます。湯船の温度は38~40℃くらいにしましょう。



- 考えごとをすると、なかなか眠れません。おだやかな気持ちで布団に入りましょう。



今月のけんこう3択クイズ

【1】よくかんで食べるとたくさん出る「だ液」。では、1日に500ミリリットルのペットボトル何本分くらい出る?

- ① 1本
- ② 3本
- ③ 10本



【2】空気が乾燥すると、のどのはたらきが弱くなってかぜにかかりやすくなる。では、部屋の中の湿度はどのくらいにすればよいとされている?

- ① 20~30%
- ② 50~60%
- ③ 80%以上



【3】かぜとインフルエンザの症状として、少し違いがあるけれど、どちらにもほぼ共通して見られるものは?

- ① 38度以上の高熱
- ② からだの痛み
- ③ のどの痛み



クイズのこたえは保健室前掲示板にあります!