

# 1月



# ほほえみ

H27.1.7  
NO. 9  
富加小保健室

## ひつじのように、おだやかに…

あけましておめでとうございます！

毎年、いまごろは日本でインフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎が流行しますが、これまでと同じように、引き続き、手洗いうがいなどで予防につとめてくださいね！

さて、2015年はひつじ年ですが、“えと”の動物たちにはそれぞれ意味がこめられているというお話を知っていますか？ひつじは『家族の安泰（無事）』『いつまでも平和に暮らす』というものだそうです。みなさんもおうちの人も、病気やケガなどせずに健康でおだやかに生活できる、そんな1年にしたいですね。

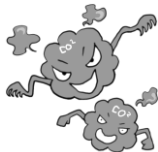


## 寒くても換気をしよう！

寒いからと、閉め切った室内でストーブなどの暖房器具をつけっぱなしにしておくのはよくありません。学校でも家でも、換気をする習慣をつけましょう。

### 換気をしないと・・・

- 二酸化炭素が増えて空気が汚れる



頭がぼーっとしたり、気分が悪くなったりする

- かぜのウイルスが増える



かぜをひきやすくなる

- ホコリやダニ、カビなどが增える



アレルギーの原因になる

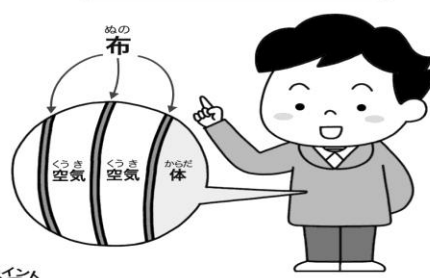
## 寒さをふせぐ服装の工夫

### 3つの首をあたためる



マフラー・手ぶくる・くつ下などの小物をうまく使う。

### 上手な重ね着をする



肌着→シャツ→セーターのように重ね、空気の層をつくる。

