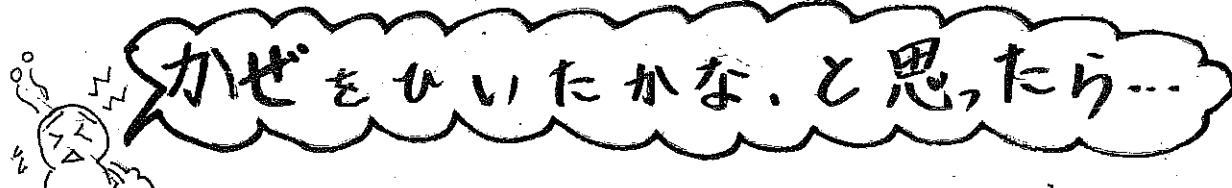


# しづんNEWS

2017.12.14  
保育委員会  
3-4, 2-4, 1-4  
No.263



～ひきはじめの手当4つの基本～

## 1. 安静・休養

かぜ気味のときは無理せず早めに寝るのが一番です。

## 2. 保温

自分が快適と感じる温めで、汗をかいたらこまめに着がえましょう。

## 3. 栄養

栄養価が高く、消化のよいものを食べ、水分も十分にとりましょう。

## 4. 加湿

室内の温度は50%以上に。ぬれタオルを干すなどしましょう。

## ?もしかしてインフルエンザ?

- 38~39°C以上の高熱・寒戻り・頭痛
- 全身のだるさ・筋肉や関節の痛み

## こんな時は医療機関へ

## !たたみかぜとシ由断しないで!

- 症状が重いときや悪化してきたときは受診が必要です。
- ぜんそくなどの持病がある
- 38°C以上の発熱
- 激しいせきやのどの痛み・胸の痛み呼吸困難
- のどの痛みや発熱が3日以上続く

冬休みの前に

## 今年一年を振り返り あなたの健康通信簿

それぞれの項目を  
10点満点で  
自己採点して  
みよう!

1. 毎日同じ時間に起きることができた — / 10点

2. 3食しっかり食べた — / 10点

3. 食後の歯みがきを欠かさなかった — / 10点

4. 毎日、意識して体を動かした — / 10点

5. ストレスを上手に発散することができた — / 10点

6. テレビやゲームの時間はルールを決め、守った — / 10点

7. 手洗いは、指の間やつめ、首までていねいに行なった — / 10点

8. 健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた — / 10点 (指摘を受けなかった人は0点)

9. 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた — / 10点

10. 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた — / 10点

80点以上の人

素晴らしい!

継続は力なり。

その調子で冬休みも元気に過ごそう。

79~50点の人

どこか点数が低

かったか?

自分のウイークポイントを分析してみよう。

49点以下の人

とにかく今日できるところからチャレンジしよう。  
冬休みの間が

合計 — / 100点

## 換気のススメ

あなたの教室  
空気をクリーンに!

?換気をしないと室内はどうなる…?

- 二酸化炭素。
- ウイルスや細菌。
- ニオイ。
- 換気をしていないと、ウイルスやお弁当など、汗やニオイが混ざって、二酸化炭素が増え、細菌はすうと教室に侵入します。カゼやインフルエンザなどかかるリスクが高くなります。
- 酸素不足で頭がぼうっとしまります。
- 酸素不足で頭がぼうっとしまります。
- 二酸化炭素濃度が高くなります。

## ② 換気のコツ!

- 空気の通り道ができるよう2か所以上窓を開けましょう。
- 休憩時間のたびに換気をしましょう。
- 最低でも5分は開けましょう。

みんなが健康にすごせよう。  
協力をよろしくお願いします!!

