

12月のほけんだより

はやいもので今年も残すところ、あと一か月です。少しずつ寒くなってきた、いよいよ冬がやってきましたね。冬のイベントとして、クリスマスやお正月など楽しみなことが盛りだくさんです。そこでみなさんに気をつけてほしいことは、かぜやインフルエンザなどの感染症です。

【早寝・早起き・朝ごはん】+【手洗い・うがい・換気】
この6つをしっかりとおこない、みんなで元気にすごしましょう。

かぜのひきはじめに注意！！

くしゃみ・はなみず
が出る



のどがイガイガする



ぞくぞく寒気がする



あたま
頭がいたい



かぜかな？と思ったら…



睡眠をしっかりとる

しっかり休むことが一番大切です。
体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高める必要があります。



こまめに水分補給

脱水を起こさないようにこまめに水分補給しましょう。
発熱や嘔吐・下痢のときはとくに注意！！



消化のよい食事

のどが痛くて食べられないときは、ゼリーなど
食べやすいもの、胃が弱っているときは
やわらかいうどんやおかゆなどおすすめです。

熱が高くなったり、症状が悪化したときは必ず病院を受診しましょう。冬休みこそ、きそく正しい生活リズムにすることを心がけて楽しく健康にすごしましょう！