ほけんだより

令和8年10月14日
甲奴小学校 保健室



食欲の秋ですね。さつまいもやりんご，さんまやまったけ…
たくさんの秋の味覚があります。私は，さつまいもが好きです♡

もしかして**かぜ**かな…？
ひどくなる前に**予防**しよう!!

くしゃみ・悪寒（ぞくぞく）・はなみず・頭痛…

いくつかに当てはまったら，かぜのひきはじめかもしれません。最近，甲奴小学校でも，かぜかな？と思う症状の人がちらほら…。

そんなかぜがひどくならないようにするために，下のことをしてみましょう!

① 体を温める



体温を上げると，ウィルスと戦う力が強くなります。

② 水分補給をする



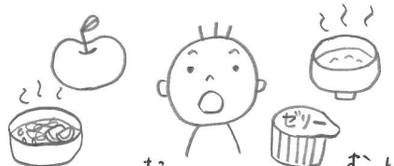
ウィルスと戦う白血球の働きをよくします。

③ たっぷりねる



いつもより長くたっぷりとやすみましょう。

④ 消化によいものを食べる



おかゆなどの食べやすいものを無理なく食べて、体力を維持しましょう。

⑤ 乾燥を防ぎ加湿する

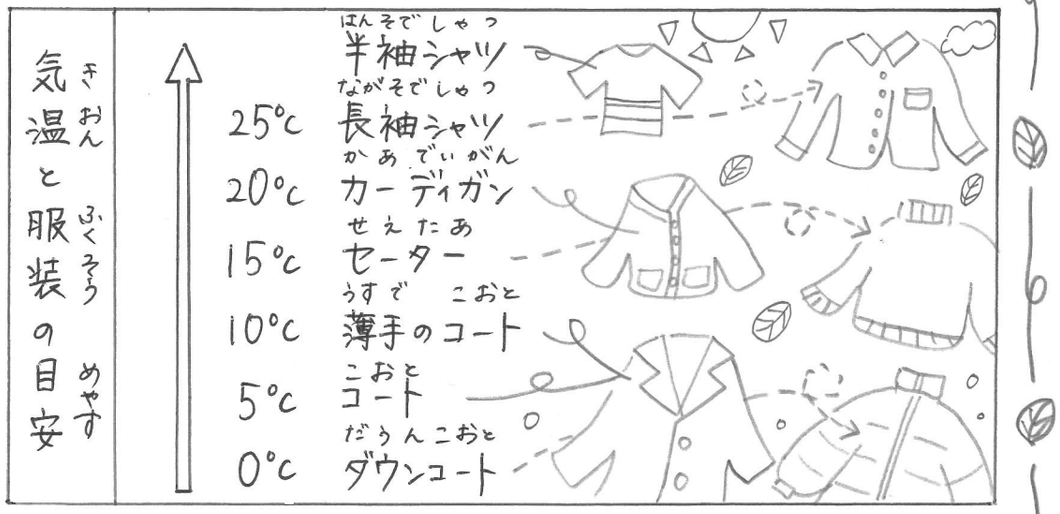


ウィルスの多くは湿気が苦手です。ぬれたタオルなどを部屋に置いておくといいですよ☆

服装で体温を調節しましょう

秋は朝晩と日中の気温差が大きく，体温調節が難しい時季です。服装の工夫をして，しっかりと体温調節をしましょう。

下に，どのような服装をすれば良いかを示します。前の日の夕方や起きてからのニュースの天気予報で，気温を確認して，服装を工夫してみて下さいね☺



保護者の皆様

10月7日（水）に実施しました歯科健康診断の結果をお返ししております。確認をお願いいたします。また，受診された場合は返書の提出もお願いいたします。