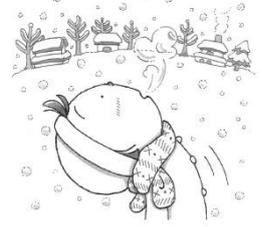


10月 ほけんだより

南会津町立南郷小学校
保健室第14号
令和2年12月1日

いよいよ「冬将軍」のやってくる時期ですね。冬将軍とは、昔、ロシアへ攻め入った諸外国が、何度もロシアの厳しい寒さによって敗退してきたことから生まれた言葉だそうです。皆さんは冬将軍に負けないよう、万全の状態で迎え撃ちましょう。合い言葉は、早寝・早起き・朝ごはんです！



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある 😊 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

かぜ・インフルエンザのウイルスは…

① こんなことが大スキ



② こんな子が大キライ



ちようしょく みなお しゅうかん きょうりよく
朝食について見直そう 週間へのご協力ありがとうございました！

ほとんどの児童が毎日朝食を食べて学校に登校することができていました。子どもたちのコメントをみると「毎日汁物を飲んでおくことができた。」「これからは野菜のおかずも食べたい。」「バランスに気をつけたい。」など、自分の生活を振り返る様子がみられました。ご家庭でも、早寝・早起き・朝ごはんの習慣について改めて話題にしてみてください。

寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう



汗を吸ってくれて保温の効果があります

上手に重ね着をしよう



空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

3つの首を温めよう



首・手首・足首を温めると効果大！

ほけんの豆知識

食べて健康？冬至のキーワード「ん」

冬至にはカボチャ（南瓜）を食べたり、ゆず湯に入ったりしますね。他にも、名前に「ん（うん→運）」が2つつく7種類の食べものをお供えしたり食べたりする『冬至の七種（ななくさ）』という風習があるそうです。

例えば、カボチャとニンジンに含まれるβカロテン、レンコンとキンカンに含まれるビタミンCは、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる食べものが、昔から注目されていたということかもしれませんね。



かぼちゃ→なんきん



れんこん



にんじん



ぎんなん



きんかん

保護者の方へ

① 感染症にご注意ください！

12月に入り、本格的にノロウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行してきます。手洗いうがい、十分な睡眠とバランスのとれた食事、児童のみなさんとご家族のみなさん全員が冬を健康に過ごせるよう、ご配慮をお願いいたします。