

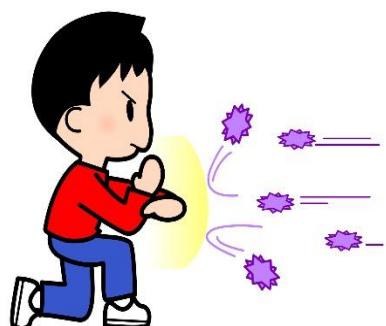


桜谷小
保健室
H30. 12

インフルエンザをよぼうしよう

～からだをまもる力を高めるために～

「さ し す せ そ」



滋賀県下では、インフルエンザにかかって欠席している子どもたちが少しずつ増えています。(米原市や長浜市、甲賀市、東近江市等)
12月5日現在では、日野町でインフルエンザにかかっている人はいませんが、桜谷にウイルスがやってきてもウイルスたちがにげていくように、「からだをまもる力」をパワーアップさせてげんきに冬をのりきりましょう。
5日(水)の下校のときにお話をしました。「さしすせそ」を思い出してね。



さ さんどのしょくじをしっかりとべよう(抵抗力^{ていこうりょく}をあげる)

→えいようを体にためておこうね。いざ!というときにウイルスにまけない力がつくよ。

し つどをあげよう(ウイルスをへらす)

→ぬれたタオルやせんたくものをつるしておくで湿度(50%~60%がよい)を上げる効果があるよ。すると、ウイルスがへってくれたり、ウイルスのじゅみょうも短くなるよ。
また、のどや鼻をうるおしてくれる「お茶」をのむこともだいじ。冬でも水とうはかかせないよ。



す いみんをしっかりとろう(抵抗力^{ていこうりょく}をあげる)

→つかれたからだにウイルスが近づいてくるよ。ぐっすりねておくことでウイルスとたたかう力が作られるよ。

せ っけんでしっかり手をあらおう(ウイルスをいれない)

→手にはウイルスがいっぱいついてるよ。
せっけんで手のすみずみまであらひ流すことでウイルスは落とせるよ。

そ とであそぼう(抵抗力^{ていこうりょく}をあげる)

→からだを動かすことで体力がつき、ウイルスとたたかう力が高まるよ。



7つのまちがいをさがそう

