



おうちのひと
よ
読んでくださいね

2024年11月
岐山小学校
保健室

きらり！習慣チャレンジ2回目

11月11日（月）～11月15日（金）までの5日間、きらり！習慣チャレンジの
2回目を行います。1回目の反省を活かして、より良い結果になるように頑張らましょ
う。



前回の「きらり！習慣チャレンジ」では、

寝る時間が遅い人が、多くいました。

早く寝るとどんないいことがあるのか、どうすると

早く寝ることができるのかなど、お昼の放送で

発表するので、ぜひ聞いてください。

保健委員

保護者の方へお願い

11月11日（月）から2回目の「きらり！習慣チャレンジ」を実施します。ご多用中大変恐縮ですが、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

- 「起床時刻」「就寝時刻」「テレビ視聴時間」「ゲーム時間」については、お子様と話し合っ、望ましい時刻や目標を決めてください。
- お子様の様子を見守られ、励ましの言葉をかけていただきますようお願いいたします。
- 実施後は、生活の様子・感想を記入され、学級担任へ提出してください。

もしかして、かぜ？ひどくなる前に予防しよう！

だんだんと寒くなってきました。かぜをひきやすい季節です。少しでも体調が悪くなったら、早めの対策をしましょう。

check!

風邪のひき始めのサイン



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうと、

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。