



令和3年度 見能林小学校 保健室

日に日に寒さが厳しくなってきました。2021年も残すところあと1ヶ月。月日が経つのは早いですね。12月22日は「冬至」といって、1年のうちで一番昼の長さが短い日です。カボチャを食べたり、ゆず湯に入ったりして、寒い冬を元気に乗り越えようという昔からの習慣があります。

### 感染症から自分の体を守るには...



寒くなるにつれて、かぜや感染性胃腸炎にかかる人が増えています。12月は楽しい行事がたくさんあるので、元気に参加できるように、予防力と免疫力を高めましょう！

#### 免疫力はどれくらい？

- 毎日外で運動をしている
- 3度の食事で栄養をバランスよくとっている  
(よくかんで野菜もしっかり食べる)
- ゲームやタブレットは時間を守って使っている
- 夜はしっかり眠れている
- 自分なりのストレス発散方法がある

#### 予防力はどれくらい？

- こまめにせっけんで手洗いをしている
- きれいなハンカチを持ち歩いている
- マスクは顔にフィットしている
- いつもまどを開けて換気をしている
- 人との距離をとるようにしている



できていることが7個以上ある人は、自分の体を守るための行動ができている人です😊

12月のペットボトルキャップ回収日：7日(火)  
 今までに集まった数：13,516個  
 (前回から4,395個増えました！)

## 冬休みはこんなモンスターに注意！



#### ゴロゴロするもん

布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

#### 手洗いしたもん

水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をする、感染症にかかりやすくなるよ。

#### 食べすぎちゃうもん

おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

#### 寝ふかしするもん

「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまいますよ。

#### モンスターをやっつける方法はどれかな？

早起き	お手伝い	部屋のそうじ	ていねいな手洗い(手首や指の間も忘れずに！)	お風呂に入る
好き嫌いをなく食べる	ひと口30回噛んで食べる	腹八分目にする	テレビを見ない日を決める	散歩

## 正しい体温のはかいかた

朝晩の体温測定も、すっかり習慣になりましたが、正しくはかることができますか？

**✗** このように、体温計を上からはさんでいる人が多いのではないのでしょうか。この方法は、体温計がわきの中心にあたらないので、正しくはかることができません。

**○** このように、ななめ下から上に押し上げるようにはさむと、わきの中心に当たるので、正しくはかることができます。

これからの季節、非接触型体温計の値は気温に左右されやすいので注意！

うらも見てね

# コロナに負けない！女性つながりサポート事業

「つながり支援ピアサポートとくしま」から生理用品の寄付をいただきました。長引くコロナ禍で生理用品の準備に困っている人が増えています。それだけでなく、急に始まって準備ができていなかったり、持ってくるのを忘れてしまったりして困ることもあるかもしれません。困ったときはいつでも保健室へ来てくださいね。



徳島県  
TOKUSHIMA  
support  
つながり支援 ピアサポートとくしま

## 生理用品をお渡しします

長らくコロナ禍で生理用品を十分にご用意できない方に無償で提供しています

窓口はこのカードをご提示ください

声は出さなくて大丈夫です

本人確認申請書記入の必要ありません

お渡し窓口の詳細は裏面へ

生理用品のお渡し窓口は「ピアサポートとくしま」のホームページに随時掲載します

[ピアサポートとくしま](#)

1人でなやんでいませんか？  
「ピアサポーター」にお話お聞かせください

ピアサポートとくしま公式LINE登録ください

- 気軽に1対1トークできます
- ミニ講座やお話し会日程up
- 生理用品の提供場所up

徳島県「コロナに負けない!女性つながりサポート事業」