

# ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2023年11月号



だんだん寒さが増して、冬に近づいてきましたね! 日中は暖かくても、朝や夜は冷え込む日もあり、気温の寒暖差で体調を崩しやすい時季です。上着をもってきたり重ね着をしたりして、上手に服装を調節しましょう。

また、気温が下がると、感染症も流行しやすくなります。感染症に負けない力(抵抗力)を高めるために、自分の生活リズムを見直しましょう。

冬に向けて、寒さに負けない体づくりを心がけてみてください!



## 冬の皮膚トラブルへの予防と対処



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗い後はしっかりふき、外出時は手袋で保温。



【低温やけど】カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。



ハンカチやタオルでしっかりふく

自然乾燥は  
手荒れの原因



保湿クリームなども上手に活用

11月12日は、『皮ふの日』

だんだん気温が下がってきましたね。この時期は気温だけでなく、湿度も下がってきます。

乾燥に気をつけて、自分の肌をしっかり守っていきましょう。

# 健康の秘訣

## 「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



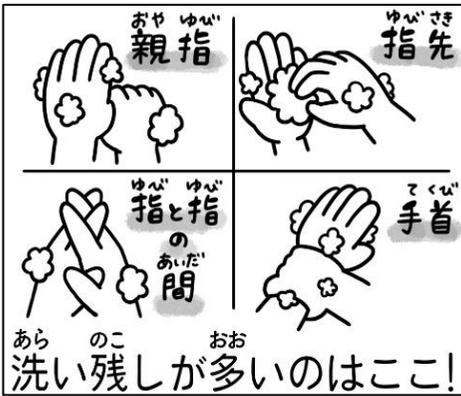
毎朝きもちよく排便する

季節の変わり目は、風邪や感染症が流行りやすいです。夜遅くまで

起きていませんか？早寝・早起きをしてすいみんを十分にとりましょう。

朝ごはんは食べていますか？バランスの良い食事を心がけましょう。

正しい生活リズムで過ごし、ウイルスに負けない体をつくりましょう！



## こまめな手洗い、続けよう！

気温も下がり、水が冷たく感じるようになりまし

たが、流水と石けんでの手洗いを続けましょう。

特に親指や手首、指の先や指の間は、洗い残し

が多い所です。誰でもできる感染症予防が手洗

いです。こまめに手洗いをしてウイルスや、ばい菌

を洗い流しましょう。

## 覚えて防ごう 感染症予防の3原則

### ① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

### ② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いウイルスや細菌を流す。

### ③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。