



冬のけんこうな生活

せいかつ



新型コロナウイルスの影響で、今年の冬はどんな風邪が流行するのか気になるところです。普段から病気にかからない強い心構えが大切です。今まで通り、早寝・早起きをし、好き嫌いなく何でも食べて元気に過ごしましょう。冬服の着方もとても大切です。分厚い服を着すぎると、活発な運動機能を弱めてしまいます。人間には外気が冷えると皮膚の毛穴を閉じて熱を逃がさなくする機能、筋肉を収縮させて熱を作り出す機能があります。今年の冬は、人が持っているすばらしい機能を体験し、風邪に負けない強い身体を作りましょう。

【お家の方へ】

※最近、「健康チェック表」への記入忘れが増えています。朝、検温して風邪の該当症状に○をうっていただき、お子さんに持たせてください。



インフルエンザ		新型コロナウイルス
インフルエンザウイルス	原因	SARS-CoV-2
冬から春に多い	時期	一年を通して
高熱、関節痛、全身症状	病気の始まり	咳、高熱、肺炎の症状
39℃～40℃	熱	微熱～40℃
流行する	伝染	流行する
あり	関節痛	あり
肺炎、気管支炎など	合併症	血栓症 脳梗塞など



現在、新型コロナウイルスの疑い(発熱、咳)などのかぜ症状は、出っ払いになります。(報告書への記入は必要ありません)インフルエンザやその他の感染症に罹った場合は、報告書への記入が必要です。

※報告書は学校からお渡します。



冬の水筒について

風邪予防、脱水症対策として、必要なのは引き続き水筒を持参してください。衛生面に気をつけ、容器はきれいに洗ってください。

のどが渇いていなくても、こまめな水分補給をおねがいします。

冬季は、温かいお茶を入れていただくと体が温まり、風邪の予防になります。

冬の服装について



子どもは大人より体温が高く汗をかきやすいので、大人よりは1枚少なめの服装でよいと思います。下着は必ず身につけ、厚い服1枚より、薄い服を何枚か重ねた方が、空気の層をつくり、温かくなります。