

# ほけんだよ



とくしまけんりついでしえんがっこう へいせい ねん がつはつこう  
徳島県立池田支援学校 平成30年1月発行

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお祈いします。新しい1年の始まりですね。みなさんはどんな1年にしたいとおもっていますか？冬休み中はどうしても生活リズムが崩れてしましますが、学校が始まれば起きる時間は規則正しくなってきます。バランス良く食べて、体をしっかり動かして、心も体も健康で、みなさんの夢が叶う1年にしましょう☆

## かぜ・インフルエンザのクイズ大特集！



### じょうしきクイズ! A or B?

かぜを早くなおす常識だよ☆分かるかな？

①熱が上がり始め…さむけがするときは？

**A**

温かくしてからだを休める

**B**

すぐに解熱剤で下げる

こたえ 正しいのはA!  
熱はからだの免疫反応。  
温かくしてからだを休めると免疫力UP↑解熱剤で熱を下げてみかぜは治ってはいませんよ。

②熱が高くてつらいときどうする？

**A**

厚着で汗を出す

**B**

薄着で熱を外に逃がす

こたえ 正しいのはB!  
寒けがしたらあったか、暑いと感したら薄着で熱を逃がそう。厚着は熱がこもるし、汗を出して水分をとらないと脱水状態になります。

③食欲がないときはどうする？

**A**

栄養が必要なので、無理にでも食べる

**B**

無理に食べなくてもいい

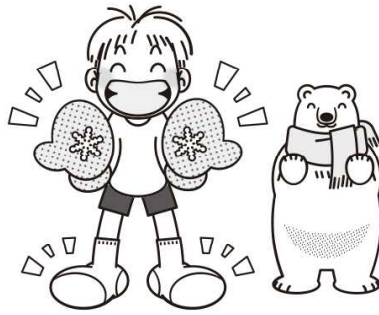
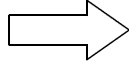
こたえ 正しいのはB!  
食欲がないときは胃腸に影響がでているので、食べても負担になります。ただ、水分補給は大事。こまめに少しずつがポイントだよ☆

ふゆ からだ  
冬の体トラブル

よぼう たいおう  
予防と対応



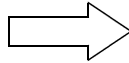
しもやけ



てぶくろ  
手袋をする くつ下をはく



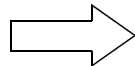
くちびるのあれ



リップクリームをぬる



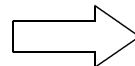
しめし  
手足がつめたい



ぬるめのお風呂で全身をあたためる



ていおん  
低温やけど



ちようじかん  
長時間こたつにはい

