

ほけんだより



稲越小学校
保健室

12月になりました。「寒い寒い」と家にこもるより、外で体を動かしましょう。ぽかぽかと体が温まると、カゼなどの感染症に対抗する体の力が強くなります。私たちは、ウイルスを入れないように気をつけたり、生活リズムを整えて免疫力を高めることが大切です。お手伝いで体を動かすのもいいですね。12月の保健目標は、「早ね早起きをしよう」です。朝食をしっかり食べ、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



ほけんもくひょう
はやねはやお
早寝早起きを
しよう!

早寝早起きのために



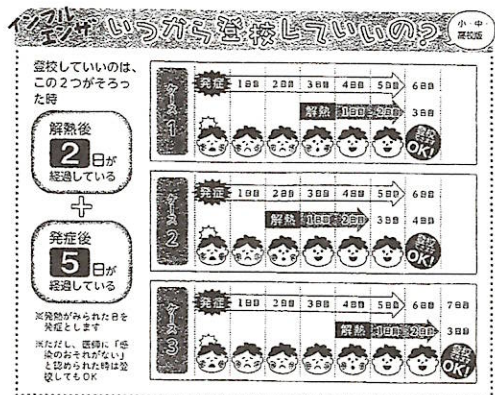
カーテンを開け、太陽の光をあびて、朝ごはんをしっかり食べる

外であそび、太陽の光をたくさんあびる

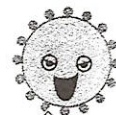
テレビやゲーム、スマホなどの明るい画面を見すぎないようにする

保護者の方へ

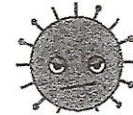
コロナウイルスだけでなくインフルエンザや胃腸炎等の様々な感染症が心配される季節になりました。今後の流行に備え、引き続き手洗い・うがい・換気・人混みを避ける等の対策をお願いします。また家族や兄弟の発熱体調不良の際は、大事をとり、家庭で様子を見て頂くよう、ご協力お願い致します。



クイズ 何の病気のウイルスでしょう?



①のウイルス



②のウイルス



③のウイルス

急に高い熱や全身のだるさにおそわれる。ぼくにかかると学校は6日間位お休みになるよ。

おなかが痛くなったり下痢をしたり吐いたりとてもつらくさせる。うつる力が強い。

あたらしく登場したウイルス。せきや熱が出る。でも症状を出さないでうつる事もある。

①: インフルエンザウイルス ②: ノロウイルス ③: コロナウイルス

ウイルスはどこから来るの?

飛沫感染

接触感染

空気感染

せきやくしゃみからとび出したウイルスをすいこむ

ウイルスのついた物をさわった手で自分の口や目などをさわる

空気中にふわふわとういているウイルスをすいこむ

感染症を予防するには?

マスクをする

手あらいうがい

換気をする

マスクをしてウイルスが体の中に入ってくるのを防ごう。自分がせきやくしゃみをしている時もせきエチケットを!

手あらいうがいをこまめにしよう。石けんをいれていない。ハンカチ・ティッシュは身に付けて。うがいも忘れずにね。

さむくても教室やろうかの窓を休み時間ごとに開けてきれいな空気に入れかえましょう。気分もスッキリします。

