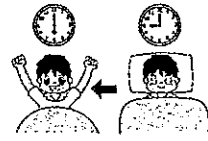


ほけんだより

12月

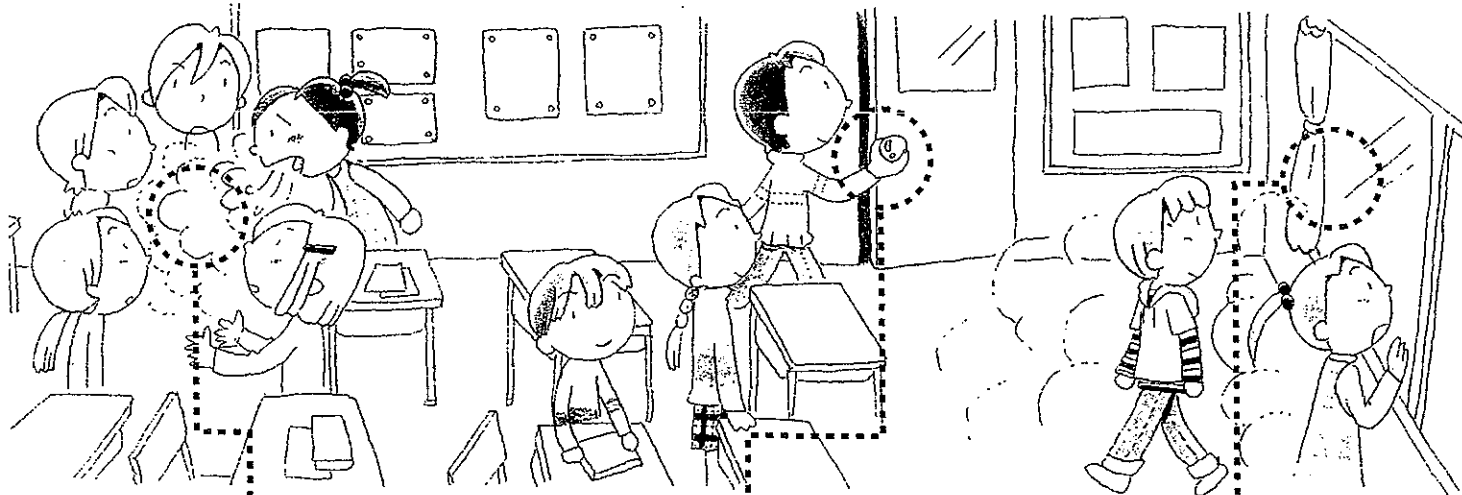


稲越小学校 保健室

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、カゼなどに対抗する体の力が強くなります。おうちの人にも忙しい月です。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」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。

ウイルスはどこから来るの？

インフルエンザやカゼなどのウイルスは、どうやってからだのなかに入ってくるのか確認してみよう！



飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

❌ どうやってブロックしよう！

マスクをして、ウイルスがからだのなかに入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。



接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使った物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだのなかに入ってきます。

❌ どうやってブロックしよう！

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。



空気感染

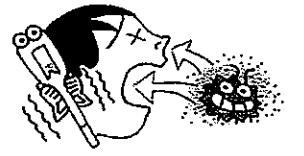
ずっと教室やろうかの窓を閉めかけていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

❌ どうやってブロックしよう！

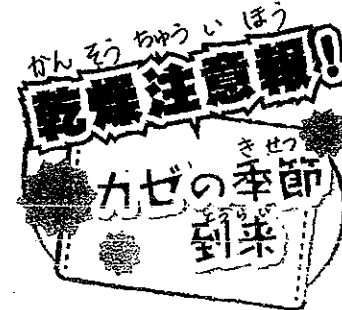
寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。



どうして冬にカゼやインフルエンザが流行するの？



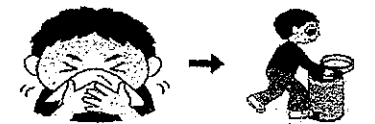
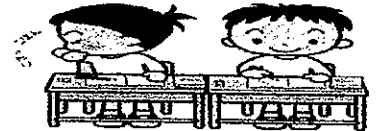
冬になるとウイルスは、乾燥した空気の中に舞い上がって活発に動きます。これに対して人間は、のどや鼻の粘膜が乾燥して弱り、体温も低くなるため、抵抗力が下がってしまうのです。



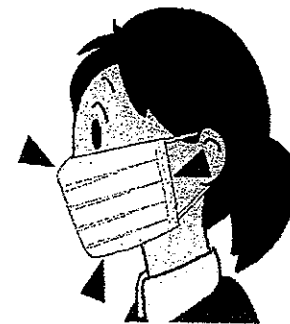
カゼひきさんのエチケット

カゼをひいてしまったら、うつさないよう、まわりの人への気配りが必要です。

- せきやくしゃみが出そうな時は、ティッシュやハンカチで鼻や口をおさえます。間に合わない時は、自分の手や腕でおさえましょう。
- 鼻をかんだティッシュペーパーはきちんとたたんでゴミ箱へする。
- 必ずマスクをしましょう。



乾燥した空気からのどを守ろう！



♪うがいをしよう

うがいでのどからウイルスを追い出そう

♪あたたかい物をとろう

こまめに水分をとり、のどをうるおそう

♪マスクをしよう

自分の息の湿気でのどがうるおうよ

♪加湿をしよう

ぬれタオルを干してもいいね