

かがやき

ほけんだより No.10

1月号

阿村小学校保健室

2020年^{ねん}がスタートしました。あっとい^まう間に^ますぎていく3学期^{がっき}です。健康^{けんこう}に気^きをつけて、学^{がくしゅう}習^{せい}や生活^{せいかつ}のまとめ^{まと}めができるように^{よう}に^にしま^ましょう。



ほけんもくひょう

かぜやインフルエンザ^{よぼう}を^{よぼう}予^よ防^{ぼう}し^しよう

今年^{こんねん}度は^どインフル^{いんぷる}エンザ^{えんざ}の流^{りゅうこう}行^{こう}が^は始^はま^まった^たのが^は早^{はや}い^いとい^いわ^われて^てい^いま^ますが、阿^あ村^{むら}小^{しょう}では^でま^まだ^だま^まだ^だこ^これ^れか^から^ら流^{りゅうこう}行^{こう}のお^おそ^それ^れが^があ^あり^りま^ます。し^しっ^っか^かり^り予^よ防^{ぼう}し^しま^ましょう。

＼ウイルスはどこから？/ ～かぜ・インフルエンザ～

ウイルスをシャットアウト!

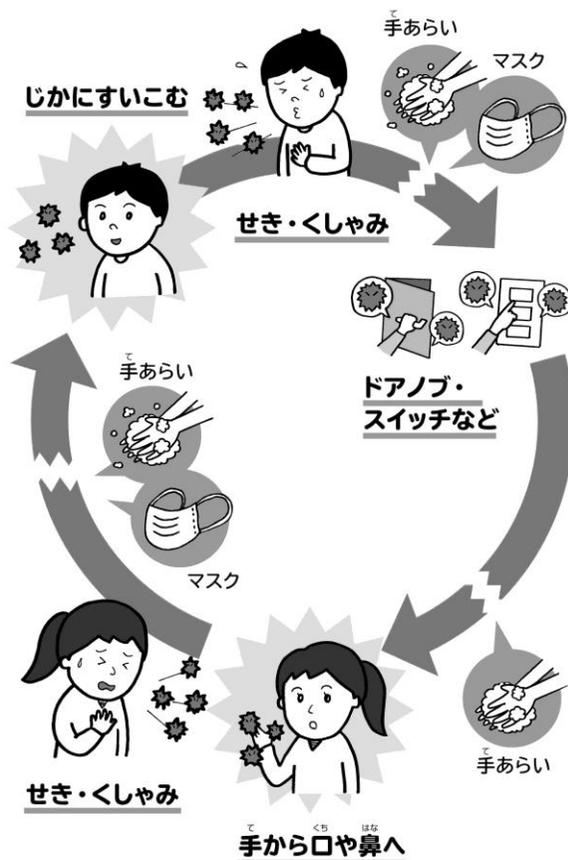
その1:手^てあ^あら^らい

わたしたちは、ふだん^{せいかつ}生活^{なか}の中^{なか}でい^いる^るな^なと^とこ^ころ^ろに^にさ^さわ^わつ^つた^たり、手^てに^に持^もつ^つた^たり^りして^てい^いま^ます。も^もし^しも、ど^どこ^こか^かで^でウ^うイ^いル^るス^すが^が手^てに^につ^つい^いて^てい^いた^たと^とし^した^たら^ら…。若^わけ^けん^んを^をつ^つか^かつ^つて、こ^こま^まめ^めに^に手^てあ^あら^らい^いを!

ウイルスをシャットアウト!

その2:マ^まス^すク

かぜやインフル^{いんぷる}エンザ^{えんざ}のウ^うイ^いル^るス^すは^はと^とも^も小^{ちい}さ^{さい}く、マ^まス^すク^くを^を通^{とお}り^りぬ^ぬけ^けて^てし^しま^まい^いま^ます。で^でも、マ^まス^すク^くを^をつ^つけ^けて^てい^いる^ると、ウ^うイ^いル^るス^すが^がつ^つい^いた^た飛^ひま^まつ^つ(せ^せき^きや^やく^くしゃ^{しゃ}み^みが^が出^でた^たと^とき^きに^に飛^とび^びち^ちる^る鼻^{はな}水^{みず}や^やだ^だ液^{えき})を^をブ^ぶロ^ろク^くで^でき^きま^ます。



保護者の皆様へ

2020年 本年もよろしくお願ひします

子どもたちはどんな冬休みを過ごしたでしょうか。始業式の日には元気に登校している様子を見て嬉しく思ったところです。あっという間に過ぎていく3学期。子どもたちが笑顔で元気に過ごせるよう、サポートをよろしくお願ひします。

冬も子どもたちが水筒を持参できるよう、よろしくお願ひします。

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。この名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



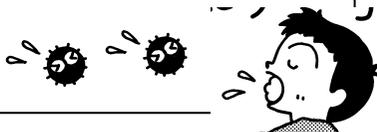
だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

お茶うがい、始めます

冬本番を迎え、かぜやインフルエンザなどの感染症に注意したい季節です。天草農業活性化協議会茶業部会から茶葉をいただき、今年度も阿村小でお茶うがいをを行います。お茶うがいの効果として以下のようなことが言われています。

1. お茶には元々様々な殺菌・抗菌作用がある
2. ウイルスの周りにカテキンが吸着することで人間の細胞に付くことが難しくなる

お茶のパワーも借りて、感染症に負けず、冬本番を元気に元気にすごしてほしいと思います。



身体測定を行います

今週から来週にかけて身体測定を行います。すでに行った学年がありますが、身長伸びを楽しみにしている子どもたちが多いようです。結果は学期末の健康カードでのお知らせになります。子どもたちは伝えますので、尋ねてみてください。

◇学年ごとの保健指導◇

- ★1年生『自分でしよう①～上手なうがい～』
- ★2年生『自分でしよう②～せきが出るときは～』
- ★3年生『生活～抵抗力を高めるには～』
- ★4年生『体～体の内側の成長～』
- ★5年生『心～人との関わり(断る時)～』
- ★6年生『病気～体のサインを知ろう～』

