



令和3年12月8日
益城中央小学校
保健室

寒さがきびしくなってきましたね。かぜ気味の児童がふえたなと実感しています。体の調子をくずしやすい季節ですが、もうすぐ冬休みがまっています！冬休みにはクリスマスやお正月など、わくわくする日がたくさんありますね。楽しい冬休みを過ごすためにも、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気いっぱいにご過ごしていきましょう。「手洗い・うがい・マスクをつける」の感染症対策もわすれずに！

☆かぜをひいたときの体のようすを見てもみよう☆

①空気の中にある、かぜの菌やウイルスを吸いこむ



こまめに換気をして、菌やウイルスを部屋から追い出そう！

②手についたかぜの菌やウイルスが、食べ物といっしょに口の中に入る



食べる前にきちんと手を洗うと、かぜを予防できるよ！

③菌やウイルスがのどにつく



のどについた菌やウイルスをしっかりとうがいをして洗い流すと、かぜを予防できるよ！

④菌やウイルスがのどのおくて仲間をふやす



⑤ かぜをひく

せき・鼻水・くしゃみ
菌やウイルスを体外へ出す



弱
菌やウイルスを弱らせる



かぜの症状は、菌やウイルスと体がたたかっているあかし。症状があるときは、体をゆっくり休めよう！

⑥菌やウイルスとのたたかいに勝つと、かぜが治る



またかぜをひかないように、きちんと予防しよう！

2つの絵を見くらべて 7 つのまちがいをさがそう！！

寒いけれど…窓を開けて
空気を入れかえよう



寒いけれど…窓を開けて
空気を入れかえよう



「かぜ」ってなに？

熱、頭痛、鼻水、せき、のどの痛み
などを主な症状とする病気で“かぜ
症候群”といいます。ふだんはこれ
をかんたんに「かぜ」と言っています。



感染症対策は「ま・か・し・て」!



マ スクをつける



か かんきをする



し (手や指を) しょうどくする



て 手を洗う

～まちがいさがしの答え～

- 左のくまのぬいぐるみのもよう
- 机の上のノートの枚数
- 机の上のマグカップのおき
- 机のたなのサボテンの形
- 外にある左の木の高さ
- 女の子のレギンスの長さ
- かけ布団のもよう