

# げんき！太田郷っこ



おたごうしょう  
太田郷 小  
ほけんだより  
No. 14  
H28. 12. 16  
文責：杉本

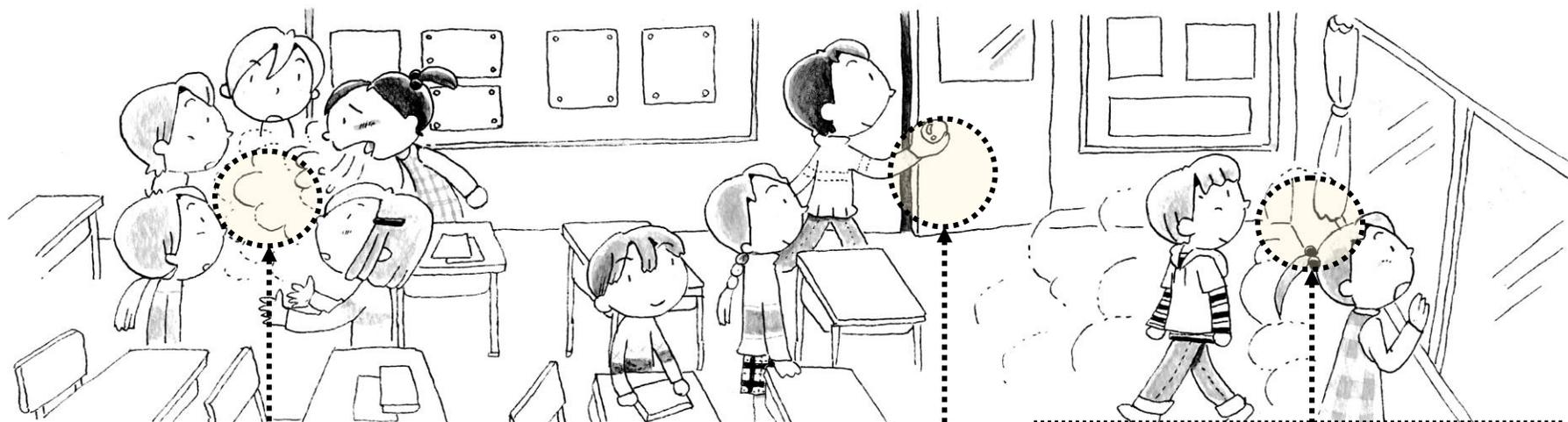
がつ ほけんもくひょう  
12月の保健目標

ふゆ けんこう す  
冬を健康に過ごそう

こんしゅうげつようび たいいくじ きゅうしょくご と ひと  
今週月曜日は、体育時や給食後におう吐した人がたくさんいました。今週、体調不良の  
ひと おお ひるやす ほけんしつ かえ  
人が多く、昼休みの保健室はごった返しています。

## よぼう かぜを予防しよう～ウイルスはどこから？～

インフルエンザやかぜのウイルスは、どのようにからだの  
なか はい かくにん  
中に入ってくるのか確認してみよう。



### かんせん ひまつ感染

せきやくしゃみをする、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…

❌ こ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ときは、必ずマスク  
をつけます。

### せつしょくかんせん 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物  
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、鼻や口を触ると、からだ  
の中に入ってきます。

❌ こうやってブロックしよう！

手あらいうがいを  
こまめにしよう。



### かんせん 空気感染

ずっと教室の窓を閉め切っていると、  
空気中にふわふわ浮かんでいるウイルスを  
吸い込んでしまうかも…

❌ こうやってブロックしよう！

さむくても、教室や廊下の窓を開けて、  
ウイルスを外に  
追い出そう。



## かんせんせいいちょうえん よぼう 感染性胃腸炎を予防しよう



ノロウイルスは、ほとんどの場合

くち たいない  
口から体内に入ります。食事の前、トイレの後に  
は、せっけんでしっかり手を洗いましょう。

すいみょう じゅうぶ  
睡眠を十分にとり、  
疲れをためないように！

えいよう  
栄養バランスのよい  
食事をとる！

てんどう  
適度に運動する！

## ある日のできごと

せんしゅう  
先週2年4組のみなさんとかぜ予防について  
がくしゅう  
学習しました。かぜ予防に大切なのは、手洗いう  
がいがい、マスク、そして運動、睡眠、栄養が大切です。  
また、教室ではみんなで部屋の換気を頑張ろうと  
お話ししました。最後にとても寒い日でしたが、  
みんなで「手洗いの歌」に合わせて手洗いを練習し  
ました。教室に手  
洗いの歌が響き、何回  
も練習していました。



### こんげつ 今月のまほうの言葉

「どんな問題も 逃げ切れないほど大きかったり むずかしかったりはしない！」(スノーピー)