

# げんき！太田郷っこ



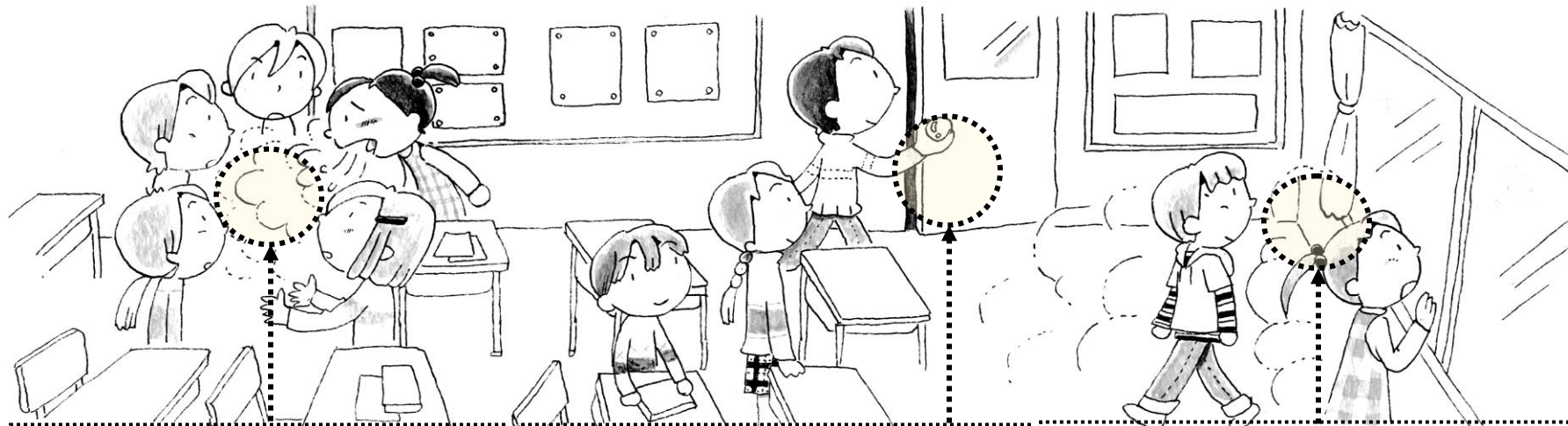
おたごうしょう  
太田郷 小  
ほけんだより  
No. 14  
H28. 12. 16  
文責：杉本

## 12月の保健目標 冬を健康に過ごそう

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、体調不良の人が多く、昼休みの保健室はごった返しています。

## 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中に入ってくるのか確認してみよう。



### ひまつ感染

せき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…

❌ 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！

寒くても、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。

睡眠を十分にとり、  
疲れをためないように！

栄養バランスのよい  
食事をとる！

適度に運動する！

## ある日のできごと

先週2年4組のみなさんとかぜ予防について学習しました。かぜ予防に大切なのは、手洗いがい、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！」(スヌーピー)