

元気のたね

高森中央小学校 保健室

令和5年12月15日 No. 15

文責：内野



かぜ・インフルエンザを防ぎましょう

あと1週間で冬休みになります。今年は元気に過ごすことができましたか？

本校では10月下旬から11月にかけてかぜ・インフルエンザの罹患者が増えましたが、県内ではインフルエンザの2回目の流行が見られている所もあります。

油断せず、手洗い・換気、マスクの着用を心がけていきましょう。

12月の保健目標

☆ 換気をしよう

☆ 冬も健康に

・授業中は対角線上2カ所を開けよう

・休み時間は、運動場側と廊下ドアを5分間、全開にしよう

トイレのスリッパが新しくなりました

「おー！新しくなると〜！」と喜びの声が上がっていました。

トイレが終わった後に次の人が履きやすいようにスリッパを並べている人、石けんでしっかり手洗いできている人がたくさんいます。命・ものを大切にできる心が素敵ですね。



体調に合った衣服の調整をしましょう

のどの痛みや鼻水が出る時に半ズボンや首元が大きく開いた服を着ていませんか。元気に笑顔いっぱい保健委員会が作った動画を参考に、3つの首を温めて元気な体作りをしてくださいね。



寒い時に温めると体全体がぼかぼかになる3つの首があります。

3つの首ってなに？

この3つのもので温める場所だよ

マフラー

手袋

靴下

どこかわかったかな？

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

しっかり寝よう

風邪予防には睡眠も大切です。たっぷり寝ましょう。



しっかり寝るコツ

- 適度な運動
- 寝る時間・起きる時間を一定にする
- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 寝る前にスマホやゲームをしない

♡ 元気になる言葉 ♡

かんがえようと不安になるけど、行動に移すと不安は消える

松村佳奈(モデル)

海外で活躍されています (熊本出身)

した え み よ ぼう ほうほう あ
 下の絵を見て、予防の方法で当てはまるものをつないでみ
 ましょう。

せつしよくかんせん
接触感染

くうきかんせん
空気感染

ひまつかんせん
飛沫感染

マスク

マスクは鼻と口をおおって
 すき間なくつけるのが正解。
 この子にも正しくマスクを
 つけてあげてね。



手洗い

指先やつめの間、指の間などは
 洗い残しが多くなりがち。
 順番と洗い方を覚えて
 ていねいに洗おう。

換気

部屋の中にはバイキンがいっぱい。
 このままじゃみんなが
 病気になってしまうかも。
 窓を開けてバイキンを追い出そう！



げん き マンと
**ウイルスも
 プロック!**

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

くう き かん せん
空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、
 空気中にウイルスがフワフワ浮かんでい
 るよ。それを吸い込んでしまうかも…。



ひ まつ かん せん
飛沫感染

せきやくしゃみをすると、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛
 び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

せつ しよく かん せん
接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイル
 スがついていることがあるよ。そこを触った手で口
 や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入
 ってくるかも…。