

ほけんだより 12月

2018(平成30)年11月30日 二見北小学校保健室

※おうちのひとといっしょによみましょう

風が冷たくなり、本格的な冬がやってきました。
12月は、1年でいちばん日が短い「冬至」があります。
体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べたりして、健康にすごしましょう。
いつもより長い夜の時間に、一年をふり返って来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね。



き かせやインフルエンザに気をつけて



ウイルスくんはこんなヒトが大好き!

くしゃみやせきを手で押さえない子!
おかげで他の子のところまで飛んでいけるんだ~

手を洗わない子!
家に帰ったときや、ごはんの前に洗わない子が特にスキ!

窓を閉め切った部屋にいる子!
外に追い出されず、一緒にいられてしあわせだな~

夜ふかしをする子!
寝不足の子はめんえき力がないから、すぐに発だちになれるよ

人ごみの中によく行く子!
仲良くなるチャンスがいっぱいあるよ

インフルエンザの潜伏期間は1~2日で、発症する1日前から発症後5~7日頃まで周囲の人にうつしてしまう可能性があります。特に発症日から3日間ほどが最も感染力が高いと考えられています。さらに、熱が下がってもインフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。

この手洗い、どこがダメ?

Aくん

すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ

ココがダメ!

水だけ

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

ココがダメ!

時間

正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ

ココがダメ!

洗うところ

洗い残しが多いところ(爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首)も洗おう

ココがダメ!

服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ



体調が悪いな...と思ったら

それぞれの線をたどると、どうすればいいのかわかるよ!

ごはんは...?

服そうは...?

すいみんは...?

寒気があるときは、あたたかい服そうを



はやめに寝る



栄養があって消化によいものを



めんえき力を応援するには...?



体の中に入ったウイルスと戦うめんえき力くん。めんえき力が活やくするために、何が出来るかな?

- はやあき
- バランスのよい食事をとる
- ・うがいをする
- で元気に遊ぶ

マネ①
いろぬ②
せいの③
たひり④
たご

あと1か月で冬休みです。楽しい予定を心待ちにしている人も多いかもしれませんね。
休み中も生活リズムを整えて、かせやインフルエンザにかからないようにしましょう。

