

ほけんたより 12月

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入るとかぜをひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



せきエチケット

○せきやくしゃみが出ている時

令和5年12月1日
横浜市立矢部小学校
保健室



マスクをつける



ティッシュやハンカチを持ち歩く

○せきやくしゃみをする時

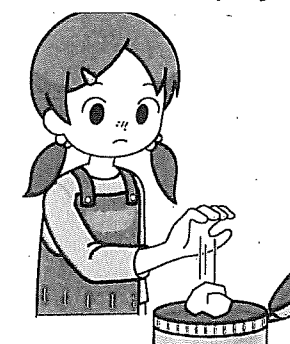


口と鼻を覆う



周りの人にかからないようにする

○せきやくしゃみをした後



使ったティッシュすぐに捨てる



手で覆った時はすぐに洗う

12月の保健目標 寒さに負けない体づくりをしよう

寒くても外で元気に遊ぼう!



3 寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる 3つの首があります。

どこかわかったかな?

この3つのもので温める場所だよ

マフラー

手袋

靴下

3つの首を温めて 上手に防寒をしましょう

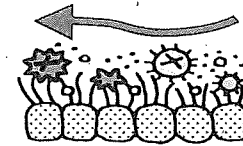
「寒いから風邪をひく」はホント?

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまうのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



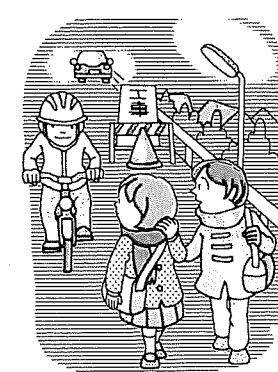
トラブルに気をつけよう



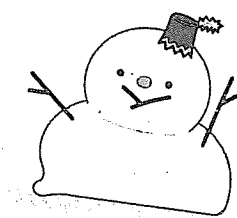
路面の凍結



ポケットに手を入れて歩く



夜道の事故



差別や偏見を考えてみよう

友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんか?

友だちに「ウイルスだ!」と言ったり「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「〇〇はコロナになった」と友だちの名前を書き込んだ

12月10日は世界人権デー

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがあります。ですが、これらは差別や偏見につながるかも。



元気マンと 元気に冬休み!

元気マンと 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。

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…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、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…。

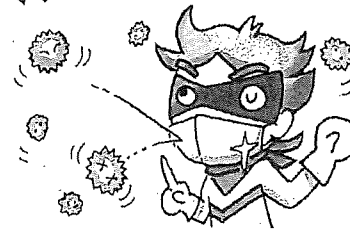
接触感染

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…。

ウイルスから体を守る 3つの技!

元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起き する

朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやって、元気マンになろう!