

ほけんだより 12月

令和3年12月8日
洋光台第一小学校
保健室
No.7

12月11日は「胃(12)いい(11)」の語呂から「胃腸の日」だそうです。クリスマスやお正月とイベントの多い冬休みですが、胃腸をいたわってあげてくださいね。ちなみに、満腹になっていたのに、好きな食べ物を見ると食欲がわいてくる・・・というのが「別腹」の正体。体にはよくないので、注意してくださいね。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。

ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法があります。それが手洗い。

せっけん(石けん)で10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

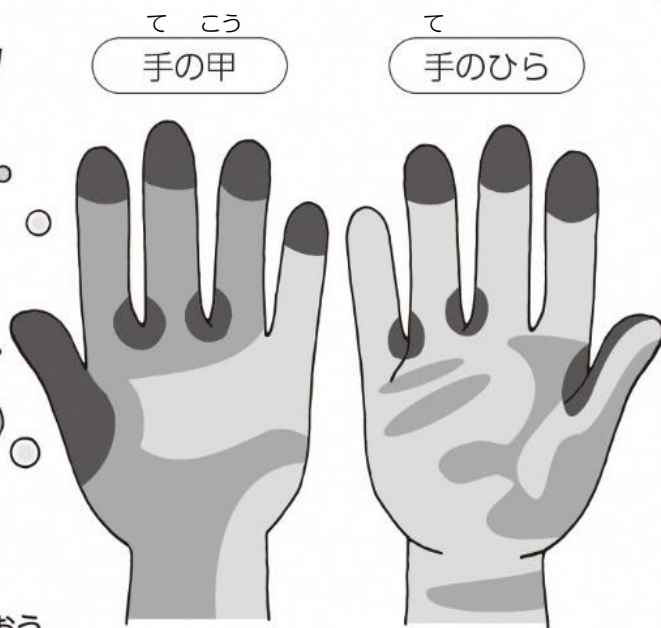
これでウイルスはほぼゼロに!



手洗いはココに注意!



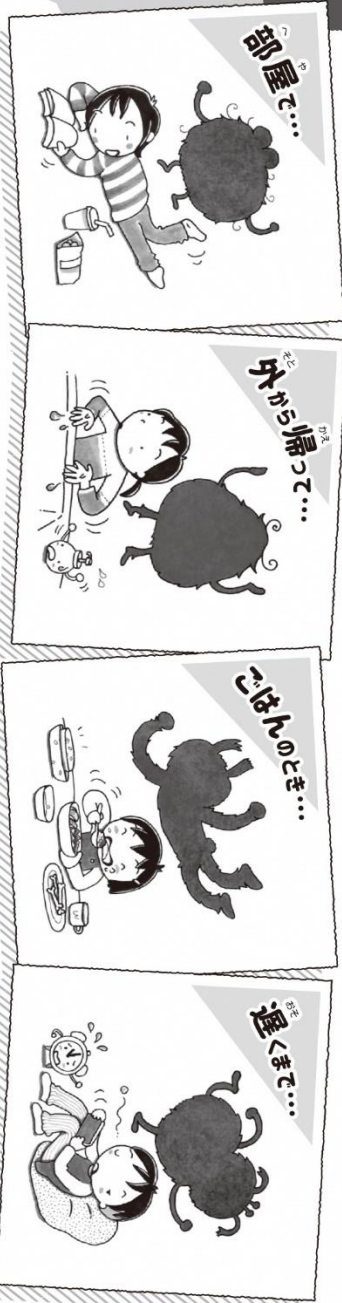
- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



冬は新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行ります。どの感染症も手洗いで防ぐことができます! 手洗いの仕方はなんどもなんども確認しましょう!

こんな過ごし方をしている人は

モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん



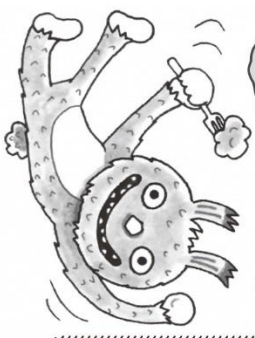
布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗したもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べ過ぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べ過ぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

ねるかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カセをひきやすくなってしまうよ。

冬のお出かけのポイント

寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる



事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

けんきウイズ

これなんだ?

フロアアラシ

ヒント ○に入るのはミソだよ



モンスターをやっつける方法は何かな?

- 早起き
- お手伝い
- 部屋のそうじ
- ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに)
- お風呂に入る
- 好き嫌いなく食べる
- ひと口30回噛んで食べる
- 腹八分目にする
- テレビを見ない日を決める
- 散歩★