

ほけんだより 12月

2020.12.2
清湖小学校ほけんしつ
12月のほけん目よう

かぜに負けない体づくりをしよう!

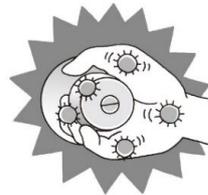
感染症予防によいことに○、よくないことに×を書きましょう。ほけんだよりを読むとわかります。

- | | |
|------------------------|----------------------|
| () 乾燥した部屋ですぐす | () 口を開けて眠る |
| () 窓や出入口を開け、部屋をしめきらない | () 水でうがいをする |
| () マスクを触った手で、鼻をこする | () 夜は、早く寝る |
| () ワクチン予防接種をする | () 人がたくさん集まる場所に長くいる |

マスクをしていても人がたくさん集まる場所ではウイルスがいっぱいになります。

顔や鼻を触ると感染リスクが高まります。ドアなど多数の人が触る物からも指にウイルスがつくため注意が必要です。

- せっけんで手を洗う
- うがいでのどを洗い流す
- ハンカチを持ち歩く



暖房を使う冬の室内は、湿度が下がり、空気が乾燥しているためウイルスが遠くまで飛びます。



てあら まえ
手洗い前
りゆうすい びょうあら
流水で15秒洗う
せっけんで10秒もみ洗い +

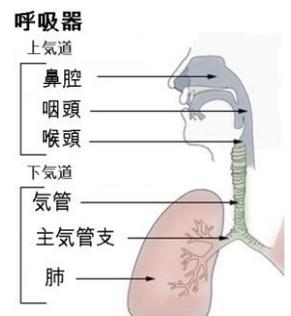
せっけん洗いを2回

せっけん手洗いで手についたウイルスを1万分の1にへらすことができます!

～手洗いの効果(イメージ図)～
厚生労働省HPより

※衣服で体を温め、「冷え」をさけましょう。 ※マスク着用を続けましょう。

※口内炎や鼻水、鼻づまり、のどの痛みなどは、上気道の炎症が起きているという体からの注意報です。気管支炎や肺炎などの下気道の炎症に悪化させないように、「かぜかな?」と感じたら早めに休養して治しましょう。



<冬も安全に、気持ちよく、健康に過ごすために 気をつけたいこと>

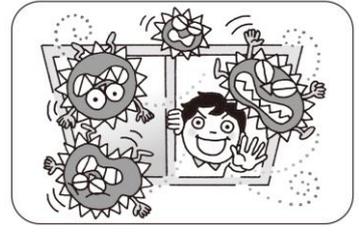
登校、下校の時だけでなく、校内でも手をポケットに入れて歩く人がたくさんいます。キケンです！



外が寒い場合は手袋をしましょう。雨や雪で靴下がぬれる時期は、替えがあるとよいですね。



教室の換気は、休み時間だけでなく、いつも窓や出入口を少しずつ開けておきましょう。



マスクは、ウイルス飛沫を吸いこむ量をおさえます。ウイルスが付いた手で鼻や顔を触る機会をへらします。のどの線毛に湿度をあたえ、ウイルスを排除しようとする力をたもちます。また、自分の体からウイルスを広げないためでもあります。忘れないでね！



<健康に過ごすため、家で気をつけたいこと>

帰ったら、すぐに手を洗い、うがいもしよう。共用のタオルはまめに交換、洗濯しよう。



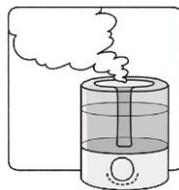
夜ふかしは体調をくずすもとです。遊び時間は早めに切り上げよう！



家で眠る時に暖房を使う場合は、タイマーをかけるなど温めすぎないように注意しよう。設定温度も適切か、大人と確かめよう。



室内の空気が乾燥しているとウイルスの活動が活発になるので、部屋によっては加湿器を使うとよいです。



わかるかな？

① 人

② 人

③ 人

ヒント

① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう

② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ

③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です

寒くても元気に！

答え：①換気 ②運動 ③水分補給