



No.23  
H28. 12. 6.  
青郷小学校

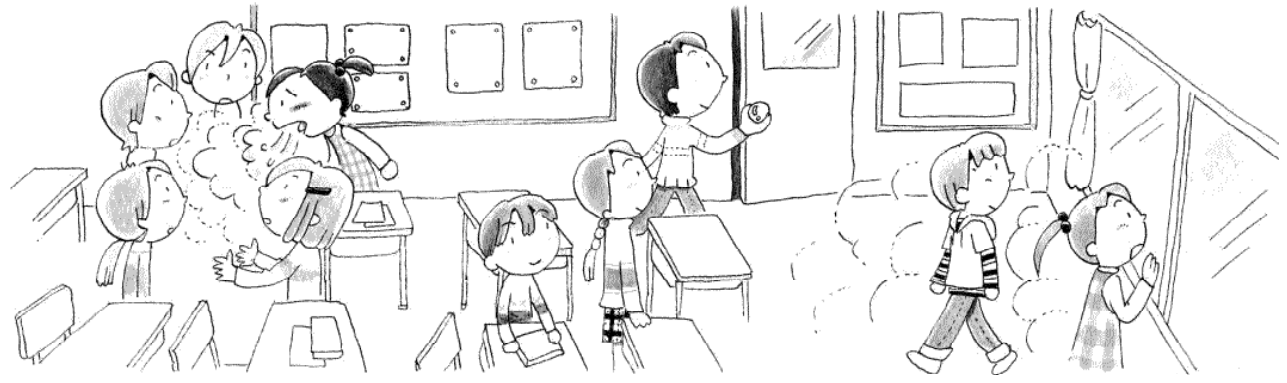
  
 こんげつ ほ けん もく ひょう  
 今月の保健目標  
 ふゆ けん こう  
**冬を健康にすごそう!**

ことしさいご 今年最後の月になりました。ことし  
ねん 今年はどう  
しゅうかん 2週間、かぜなどに気  
ねん をつけてしっかり1年をしめくりましょう。



# ウイルスは どこから来るの？

インフルエンザやかぜ  
などのウイルスはどう  
からだ なか はい  
やって体の中に入っ  
てくるのだろう。




**ひまつかんせん  
飛沫感染**

せきやくしゃみをする、  
つばといっしょにたくさんの  
ウイルスが飛び散ります。  
まわりの人はすいこんでし  
まうかもしれません。

**こうやってブロックしよう**

マスクをして、ウイルスが  
からだ なか はい  
体の中に入るのを防ごう。  
もちろん、自分がせきやくし  
やみをしてい  
かなら  
るときは必ず  
マスクをつけ  
よう。




**せつしよくかんせん  
接触感染**

ドアノブや手すりなど、み  
んなが使うものにはウイル  
スがついていることも。ウイル  
スがついた手で口や鼻を  
さわると、体の中に入っ  
ていきます。

**こうやってブロックしよう**

手あらい、うがいをこまめ  
にしよう。手あらいは石けん  
をつか  
を使っていてね  
いに、うがいは  
ブクブクうがい  
とガラガラうが  
いをセットで。




**くうきかんせん  
空気感染**

ずっと教室やろうかのまど  
を閉めきっていると、空気  
ちゆう  
中にフワフワうかぶウイル  
スをすいこんでしまうかもし  
れません。

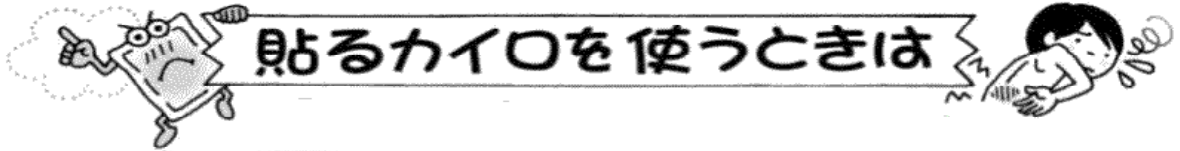
**こうやってブロックしよう**

寒くても、休み時間ごと  
きょうしつ  
に教室やろうかのまどをあけ  
て、ウイルスを外へ追い出  
そう。教室の天  
まど  
窓はいつでも  
すこ  
少しあけておこ  
う。



# カイロを上手に使おう

寒い冬にはカイロを使うことよくありますが、正しい使い方をしないと『低温やけど』を起こすことがあります。熱いお湯やフライパンなどでするやけどとはちがって、いたみや熱さに気づかないうちにゆっくりと深いやけどになってしまうこともあります。十分に気をつけましょう。



ちよくせつ  
直接はだに  
はらない



はっている場所を  
つよ  
強くおさえない



おな  
同じところに長い  
じかん  
時間あてない



アチチ  
コタツやストーブの  
ちか  
近くで使わない



ねるときには  
はずす

はらないカイロを持っている人もよく見かけますが、カイロを入れたポケットに手を入れて歩いてはいませんか。転んだときなどに思わぬ大けがになることがあります。歩くときにはポケットから手を出しましょう。



また、カイロが落ちていることもよくあるし、投げて遊んでいるのを見かけることもあります。便利な物ではありますが、遊ぶ物ではありません。目的をまちがえずに、上手に使いましょう。

## お知らせ①

歯みがき教室が近づいています。必要なものの準備はできていますか。前の日までに学校へ持ってきておいてください。



## お知らせ②

8日(木)～14日(水)、お昼の放送で歯みがき名人さんへのインタビューがあります。しっかり聞いてよいところをまね、みんなも歯みがき名人をめざそう！



## 保護者の方へ

20日の保護者会の際、保健室では健康相談を行います。お子さんの心身の健康に関わることで気がかりなことがおありの方はお立ち寄りください。できれば事前にお申し出いただくとありがたいです。よろしくお願いします。

