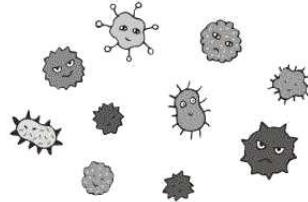


ほけんだより12月

No.21
H29. 11. 30.
青郷小学校

こんげつ ほけんもくひよう
今月の保健目標
ふゆ けんこう
冬を健康にすごそう!

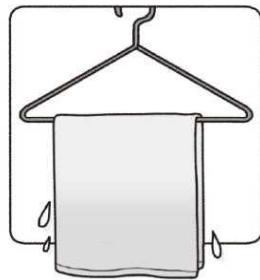


今年もかぜやインフルエンザの季節がやってきました。青郷小学校でも、今週、インフルエンザB型が発生しました。また、嶺北ではすでにインフルエンザが流行しているところもあります。かぜやインフルエンザの予防方法は、みんなたくさん知っていると思いますが、実行しなければ意味がありません。知っていることは進んで実行し、しっかり予防して、残り少ない今年を元気にしめくくりましょう。

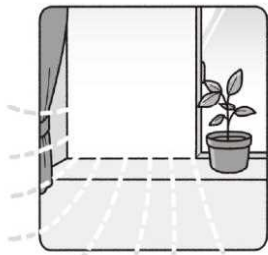
かぜ・インフルエンザ、どうやって予防すればいいの？



て
手洗い、うがい
はみがきや顔をあらう
のもよい



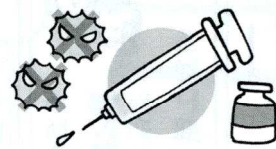
てきど しつど
適度な湿度
(かんそうを防ぐ)



こまめにかんき
こまめに換気



ひとごみに行かない



よぼうせつしゆ
予防接種



マスク

「せきエチケット」



インフルエンザはせきやくしゃみで飛び散るしぶきによって感染します。インフルエンザにかかっていることに気づかないこともあるので、ふだんからみんながせきエチケットを心がけることが大切です。

口呼吸より鼻呼吸!

こんなことはありませんか。チェックがつく人の呼吸は「口呼吸」かもしれません。

- 気がつくといつも口を開けている
- 鼻がよくつまる
- 口がかわきやすい
- いびきをよくかく
- 朝起きると、のどがカラカラ



なぜ鼻呼吸がいいの？

空気の中には、目には見えないちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいいます。でも、鼻の中には、「鼻毛」「せん毛」「ねんまく」という3つのフィルターがあって、これらの体にとってよくないものが入ってくるのを防いでくれます。また、鼻の中には細かい血管がたくさんあって、冷たい空気をすいこんでも体温に近い温度まで温めることもできます。だから、かぜやインフルエンザの予防には鼻呼吸がいいのです。

「あいうべ体操」で鼻呼吸を身につけよう!

下の「あいうべ」を10回で1セット、1日に3セットやってみよう。



口を大きく開く



口を大きく横にひろげる



口を強く前につき出す



舌をつき出して下にのぼす

お知らせ①

8～12日に歯みがき教室を行います。くわしいことは次の保健だよりでお知らせします。絶対にわすれものがないように準備をし、前の日までに学校へ持ってきておいてください。(5年生は6月に行ったので、今回はしません)



お知らせ②

5日～7日に、健康委員会と今年の歯みがき名人さんが3人ずつのグループに分かれて各教室を訪問します。歯みがき名人さんが気をつけていることや給食後の歯みがきについて気をつけてほしいことを伝えます。しっかり聞いて、みんな歯みがき名人になりましょう。

保護者の方へ

19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。

