

ほけんだより12月

平成29年12月4日
 横浜市立平沼小学校
 校長 小西 俊光
 養護教諭 遠藤 梨那
 家庭数

朝の登校時、あったかいコートを着ている子が多い中、半袖の子もいます。子どもたちの元気な「おはようございます」という挨拶で1日の元気パワーをもらいます。このままみんなが元気に冬をすごしてほしいと思います。

さて、夏休みがあけてから学校でけがをして病院へ行く子が増えました。再度、廊下や階段など校舎内での過ごし方や、外遊びのマナー等の指導を行っているところです。また、日頃から体を動かすことの大切さを感じます。体の色々な部分の発育がよいと上手に転ぶことや体のバランスをとることにつながっていきます。小学生のこの大切な時期に遊びや体験を通して体を動かしていきたいものです。

けがをしてしまったあとは 振り返り（はんせい）が大切です

自分はどうだったか？ まわりはどうだったか？

いそいでいた イライラしていた かいだんだった ろうかのカードだった

ポーンとしていた 物をもっていった 人がたたくさんいた 水でぬれていた

けがをしたとき、なにを注意すればよかったかを考えてみよう



もうすぐ冬休み。クリスマスやお正月等で、おいしいもの食べたり、夜遅くまで遊んだりして過ごすことがあるかと思います。体の様子をみて楽しい冬休みを過ごしましょう。

忘れなさい！
冬休みもいつもの生活リズム

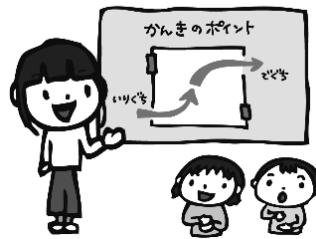
12月の保健目標

冬を健康に過ごしましょう。

かんぞうしてひます…冬も水分を



くうき、リフレッシュ！風のとおり道



呼吸は、口ではなく鼻で！

本来、呼吸は「口」ではなく、「鼻」です。そのため、私たちの鼻には次のような働きがあります。

- 体に入ってくる空気をきれいにする：ホコリやゴミだけでなく、細菌やウイルスなども取りのぞきます。
- 体に入ってくる空気をちょうどよい温度と湿度にする：肺に負担がかからないようにしています。

口呼吸では、冷たく乾燥した空気が直接肺に入るだけでなく、口から取りこまれた細菌やウイルスにより感染症にもかかりやすくなります。これからの季節はなおさら、口呼吸ではなく、鼻呼吸が大切です！

インフルエンザの感染経路

① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。

② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

だから ▶▶ 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです