

# ほけんだより

2022.2.1  
西沢岡小学校  
保健室

色々々感<sup>かん</sup>せんしょう<sup>せんしょう</sup>に備えよう!  
一人ひとり<sup>ひとり</sup>ができる対策<sup>たいさく</sup>を知っておこう



新型コロナウイルス<sup>しんこうコロナウイルス</sup>感<sup>かん</sup>せんしょう<sup>せんしょう</sup>についてのニュースが毎日流れて  
います。それを見て不安<sup>ふあん</sup>を感じている人もいます。こんな  
ときこそ冷静<sup>れいせい</sup>に、正しい情報<sup>じょうほう</sup>を知って一人ひとり<sup>ひとり</sup>ができる対策<sup>たいさく</sup>を  
しっかり行っていくことが大切です。今の時期<sup>いまのじき</sup>は新型コロナウイルス<sup>しんこうコロナウイルス</sup>  
感<sup>かん</sup>せんしょう<sup>せんしょう</sup>だけでなく、インフルエンザ<sup>いんふれんざ</sup>やノロウイルス<sup>のろウイルス</sup>にも注意<sup>ちゅうい</sup>が必  
要<sup>ひつ</sup>です。予防<sup>よぼう</sup>を一つひとつやっていきましょう。



予防<sup>よぼう</sup>するため<sup>ため</sup>に

できることは...



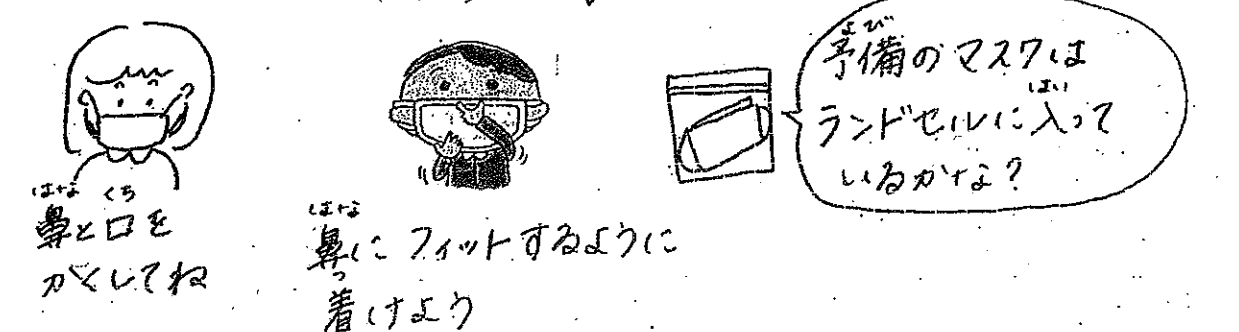
① 手<sup>て</sup>あらいをしっかりとしよう  
石けん<sup>いしけん</sup>で10秒<sup>じゅうびょう</sup>、水<sup>みづ</sup>で15秒<sup>じゅうごびょう</sup>あらい、これを2回<sup>にじゅう</sup>くりかえすと100万<sup>ひゃくまん</sup>個<sup>こ</sup>  
あったばい菌<sup>ばいじん</sup>を1〜9個<sup>ひとつからいっぺん</sup>まで減らすことができます。

② 規則<sup>きそく</sup>正しい生活<sup>せいかつ</sup>をしよう  
ふだんから十分な<sup>じゅうぶん</sup>すいみんとバランスのよい食事<sup>しょくじ</sup>を心がけよう。

③ 部屋<sup>へや</sup>の中の湿度<sup>しつど</sup>を適切<sup>てきせつ</sup>に保<sup>たも</sup>とう **50~60%**  
かんそうしているとのどを<sup>のど</sup>守<sup>まも</sup>ってくれるはたらき<sup>はたらき</sup>が低下<sup>たげ</sup>します。加湿器<sup>かじつき</sup>など  
を使って50~60%を保<sup>たも</sup>りましょう。

ほかの人<sup>ほかの人</sup>にうつさないように  
できることは...

- ① 体調<sup>たいちよう</sup>が悪い<sup>わる</sup>時は無理<sup>むり</sup>をせず休<sup>やす</sup>もう!  
ねつがある<sup>ねつがある</sup>寒気<sup>さみけ</sup>がする、だるい、いつもと体の調子<sup>ていし</sup>がちがう...  
そんな時は無理<sup>むり</sup>せずしっかりと休<sup>やす</sup>めましょう。もし学校<sup>がっこう</sup>にいる時に  
調子<sup>ていし</sup>が悪<sup>わる</sup>くなった<sup>なつた</sup>ら保健室<sup>ほけんしつ</sup>に行きましょ。
- ② マスク<sup>マスク</sup>を正しく着<sup>き</sup>けよう!



「笑<sup>わら</sup>いこ」だけで心<sup>こころ</sup>もからだも元氣<sup>げんき</sup>アップ↑↑  
私たちのからだには常に細菌<sup>さいじん</sup>やウイルス<sup>ウイルス</sup>が体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>に入<sup>い</sup>ろう  
としています。あまり知られていませんが、若く健康<sup>けんこう</sup>な人<sup>ひと</sup>でも  
1日<sup>いちにち</sup>3000~5000個<sup>こ</sup>のがん細胞<sup>がんさいぼう</sup>が発生<sup>はっせい</sup>しています。それを  
たい治<sup>たいじ</sup>するのがナチュラルキラー細胞<sup>ナチュラルキラーさいぼう</sup>。ナチュラルキラー細胞<sup>ナチュラルキラーさいぼう</sup>  
は笑<sup>わら</sup>いこでどんどんはたらく力が強<sup>つよ</sup>くなります。「笑<sup>わら</sup>い」には  
心<sup>こころ</sup>もからだも元氣<sup>げんき</sup>にする力があ<sup>あ</sup>るのです。

