

令和 5 年 12 月 21 日 善部小学校 保健室

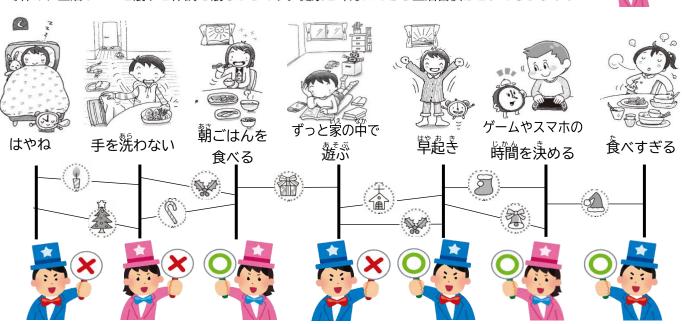
12月22日は「冬至」です。冬至は1年で1番日が短い日のことです。この台に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると風邪をひかずに弩を越せると言われています。

今年はどんな一年でしたか?保健室では、「けがの理由や自分の気持ちを言葉にできた」「苦手だけどけどやってみた」「1年生に優しく教えてあげた」「困った時に人に助けを衆められた」など、一人ひとりの「初めてできた」を見ることができ、毎日が「できた記念日」だったなと思います。皆ぎんのおかげで「心質」まる一年になりました。業年も素敵な一年になりますように。

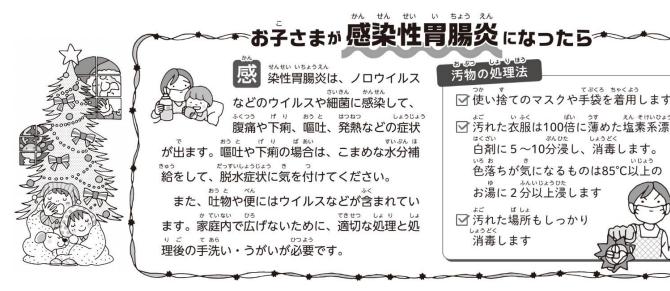


图底表示范围 2 多体积 9 题 图 2 U 方表学 1 ()

| 変体み、監話リズムを崩すと体調も崩しがちです。健康を保方にできる監話習慣はどれでしょう!?



築じい零番を過ごして良い気持ちで新年登校できるように、健康によい生活を続けていきましょう。 零番がおいます。10月におこなった歯みがきカードでは、ツルピカな歯みがきすると、「気持ちがよくなる」「ご飯が美味しくなる」「自分の歯みがきのくせが分かった」などの 懲種がありました。ご生産う歯を守り健康でいるために、これからの歯みがきに生かしてくださいね。



※ 1月の予定 ※ 身体計測があります。体育着を忘れずに☆彡

5・6年生・・・1月 11 日(木) 3・4年生・456組・・・1 月 12 日(金) 1・2年生・・・1 月 15 日(月)





・湿度50~60%

保温・加湿で弱らせる



インフルエンザウイ ルスが苦手なのは高 温多湿。湿度が50% 以上だと、感染力は 弱くなり、寿命も短 くなります。

入れない

手洗いでシャットアウト



ウイルスのついたも のを触った手で、目 や鼻、口などを触る と、ウイルスがから だの中に入ってしま います。そうなる前 に、手洗いで流しま しょう。

換気で追い出す



 インフルエンザはく しゃみやせきで飛び 散ったウイルスを吸 い込んで感染します。 暖房で乾燥した部屋 にはウイルスが漂っ ているので換気で追 い出しましょう。

追い出すかかっていない人も、口や鼻からかっていない人も、口や鼻から



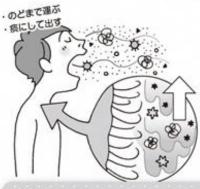
★に、すき間を作らない

マスクでガード

インフルエンザの感 染で一番多いのは、 くしゃみやせきで飛 び散ったウイルスを 吸い込むことです。 感染している人は、 マスクをするのがエ チケットです。

戦う

線毛で追い出す



のどから肺までの通 り道には、線毛が並 んでいます。口や鼻 から入って来たウイ ルスを、運動会の大 玉送りのような動き で外へ外へと運びま す。

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の 湿度を保ちましょう
- ・マスクものど (線毛) の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける



からだに入ったウイ ルスは、細胞を乗っ 取ってどんどん増え ます。そうなるとさ まざまな免疫細胞が 協力して、ウイルス を攻撃し、追い出し てくれます。

