

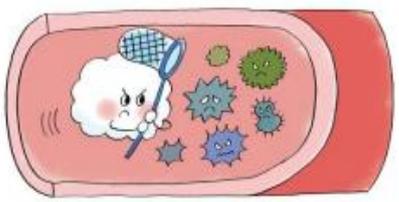
ほけんごより



舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和6年12月2日 発行

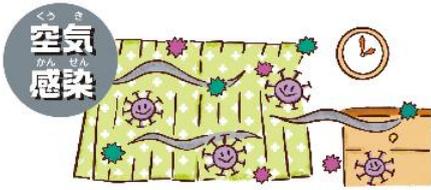
あつという間に12月に入り、これから寒さも本番をむかえますね。急に気温が下がると、寒さに体がまだ慣れておらず、体調を崩しやすくなります。ウイルスに負けず元気にすごすためにも、「ていねいな手洗い・うがい」「換気」を心がけましょう。また、早寝早起きも忘れずに☆

めんえき力アップで感染症から身を守ろう！

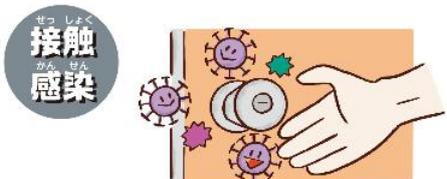
<p>① 「めんえき」とは、からだを守るしくみのこと</p>  <p>からだの中にはいったウイルスやきんをやっつけてくれるよ</p>	<p>② すききらいがあると、「めんえき」は上手にはたらい てくれません</p>  <p>すいみん不足でも、はたらきがわるくなります</p>
<p>③ イライラしたり、おちこんだりしてストレスが たまるのもよくありません</p> 	<p>④ では、どうしたら「めんえき」が上手にはたらくの かという、すききらいせずバランスよくたべること がたいせつ</p> 
<p>⑤ からだをうごかして、ストレスをためないことも たいせつ</p>  <p>だれかになやみをそうだんするのもいいね</p>	<p>⑥ つまり、「きそく正しい生活をする」ことが、 めんえき力アップのひみつだね</p> 
<p>⑦ 「めんえき力」をアップさせて、 まいにちげんきにすごそう！</p> 	<p>保護者の皆様へ 2学期の健康診断が全て終了しましたので、12月9日(月)に「健康の記録」を全児童に配付いたします。確認していただきましたら、押印の上、12月13日(金)までに担任へ提出をよろしくお願いいたします。 2学期も学校保健活動の取組にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。</p>

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。



ただ正しくマスクをつけてられていますか？

正しくマスクをつけているのは、何番でしょう？また、正しくつけていない人はどこを直せばいいかな？

ヒント：マスクのサイズが合っていることや、〇〇と〇〇を隠せていて、菌やウイルスを体につけないことが大切なポイントです。

①	②	③	④	⑤
×	○	×	×	×
マスクが口の中に入っています。顎までしっかり覆いましょう。	鼻と口をしっかり覆っていて、マスクにすき間がありません。	マスクから鼻が出ています。鼻までしっかり覆いましょう。	顔とマスクの間にすき間があります。自分に合ったマスクを使いましょう。	顎マスクになっています。鼻と口をしっかり覆いましょう。