

ほけんだより 12月

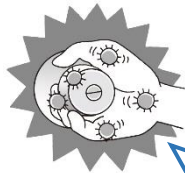
おまつりつ まのしょうがっこうほけんしつ 2019年

今年ものこりわずかになりました。もうすぐ冬休みです。みなさんにとってこの1年はどんな1年でしたか？「来年はこんな年にするぞ！」と考えて、実りのある1年になるといいですね。そして、寒さに負けず、来年も元気ですごせるようにしましょうね。

インフルエンザに負けるな！今からできることってなんだろう？

だんだん寒くなってきました。寒くなってくると、インフルエンザにかかる人がふえます。かからないためにも予防が大切です。そのためにどんなことができるか考えてみよう！

ウイルスを体の中に入れない、へらすためにできることは？



手をあらうタイミングはいつ？

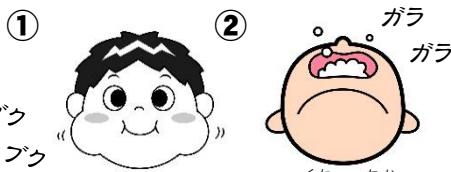
- ① 食べる前
- ② トイレの後
- ③ 外に行った後



目には見えないよごれが手からどんどん広がっていくので、石けんをつけて30秒かけてあらおう！

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

正しいうがいの仕方は？



①「ブクブクうがい」で口の中をすすぐ。

②新しい水で「ガラガラうがい」をして、くり返しのをすすぐ。

もし、うがいができないときは、お茶や水を飲んでであらい流しましょう。

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

ウイルスをへらすための「かんき」はどれくらいする？

- ① 1時間ごと
- ② 朝昼夜に1回ずつ
- ③ 1日に1回

くしゃみやせきによってウイルスが空気中にとんでいます。ウイルスはエアコンがかかっているかんそうした部屋が大すきです！かんきをして追い出しましょう。

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

かぜとインフルエンザのちがい

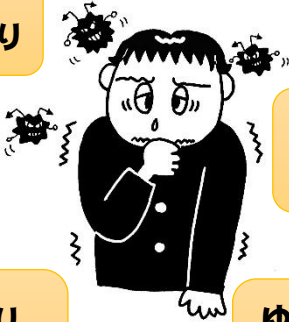


かぜ

はなみず はな
鼻水・鼻づまり

せき・
くしゃみ

ねつはあまり
たか
高くない



のどの
いたみ

ゆるやかに
しんこう
進行する

インフルエンザ

さむけ

だるさ

ねつが**たか**
高い
(38度以上)
ど いじょう



ず
頭つう

にく
きん肉や
かんせつ
の
いたみ

きゅう しんこう
急に進行する

もしかかったときは？

- ・しっかりねて、ゆっくりする。
- ・消化しょうかによいものを食べる。
- ・水分すいぶんをしっかりとる。

もしかかったときは？

- ・病院びょういんに行き、お医者いしやさんから薬くすりをもらう。
- ・しっかりねて、水分すいぶんもしっかりとる。
- ・ねつが下さがっても決きまった日ひまではしっかり
やす
休む。

自分も相手もせきから守ろう！せきエチケット

せきやくしゃみをする時、しぶきが2メートルくらいとびます。そのしぶきにはウイルスがいる

場合ばあいもあるので、インフルエンザやかぜなどをうつしてしまうこともあります。



何もなにしない

手てでおさえる

手てでおさえると、手てにウイルスがつきます。
その手てでさわったものからウイルスがひろ広がります。しっかりあらいましょう。



マスクをつける ハンカチやそででおさえる

マスクをつける時は鼻はなからあごまでおおつて、すきまがないように。ハンカチなどでおさえるときも口くちと鼻はなをしっかりとおさえます。