

保健だより 11月号



おうちのひとと読んでね。

多度津町立豊原小学校
保健室

9月は元気な豊原っ子（出席率99.4%）、10月は体調をくずし欠席する子が増えました（出席率99.0%）。11月は元気に過ごすためにも、早めの対策を！

てあら かんき れんしゅう 元気でいるために 手洗い・うがい・換気・マラソン練習 がんばろう！

ウイルスを入れない

目や鼻、口を触らないことも大事



- 手洗いは
- ・外から帰ったら
 - ・食事の前に

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。



線毛で追い出す

- ・のどまで運ぶ
- ・痰にして出す



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
 - ・マスクもど（線毛）の乾燥を防ぎます



ウイルスと戦う

免疫力を高めるために



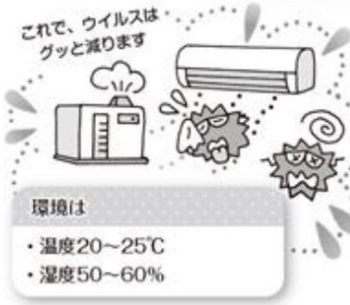
免疫力でやっつける

からだに入ったウイルスは、細胞を乗取ってどんどん増えます。そうなるとき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。

- 過度な運動をする
- 十分な睡眠をとる
- ストレスを軽くする
- 栄養バランスよく食べる

ウイルスを減らす

これで、ウイルスはグッと減ります



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。

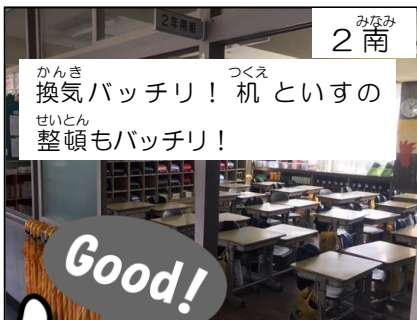
- 環境は
- ・温度20～25℃
 - ・湿度50～60%

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。

- 換気は
- ・1時間に1回
 - ・対角線の窓を開ける



みなみ 2 南

かんき 換気バッチリ！ 机 つくえ といすの せいとん 整頓もバッチリ！

Good!



ここがらんま



みなみ 6 南

らんま あ かんき 欄間も開けて換気バッチリ！

Good!

とよしょう 豊小ルール

- ☆朝の会までは対角線の窓と戸をあける！
- ☆欄間2か所はいつも！
- ☆窓や戸は休み時間あける！移動教室の時もあける！

うら 裏に つづ く

いしき ゲー・ペタ・ピンを意識しよう！

とよはら こ べんきょう とき あいことば
豊原っ子の勉強する時の合言葉

ゲー・ペタ・ピン

おなかと背中^{せなか}は、ぐーひとつ
足^{あし}の裏^{うら}は、床^{ゆか}にぺったん
背中^{せなか}は、ぴん



背中^{せなか}は、ぴんとおび
ていますか？

おなかと背中^{せなか}は、ぐーがひ
とつぶんあっていますか？

足^{あし}の裏^{うら}は、床^{ゆか}にぺたっとく
っついていますか？

机^{つくえ}の上に本^{ほん}を置^おいたままだと・・・

頭^{あたま}の重^{おも}さは3～5Kg。下^{した}を向くと肩^{かた}や首^{くび}で頭^{あたま}を支^{ささ}えるようになり、負^ふ荷^かがかかりすぎます。

また、ほおづえをついて頭^{あたま}を支^{ささ}えてしまうようになり、歯^は並び^{なら}が悪^{わる}くなることもあります！



本^{ほん}は立^たてて読^よん
ていますか？



背中^{せなか}ピン！ねんせいまね
6年生の真似^{まね}したいね！

Good!

6西

しせい ふだんの姿勢^{しせい}をチェックしてみよう。

クラスで一番^{ばん}良い姿勢^{しせい}は誰^{たれ}かな？ 下^{した}のような姿勢^{しせい}をしている時^{とき}はないですか・・・？



① ほおづえをつく



② ひざを立てる



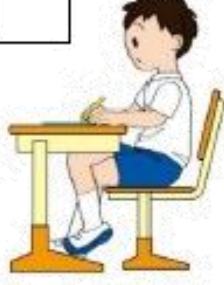
③ ふんぞり返^{かえ}っている



④ ななめにすわる



⑤ 足を投げ出^だしている



⑥ 足を組^くんでいる



⑦ 全てのいすの足^{あし}がゆかに
ついていない



⑧ うでまくらをして
字^じを書く