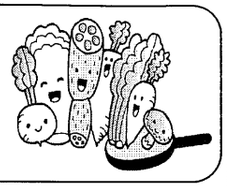
ほけんだより

平成27年12月7日
三原市立南方小学校保健室
NO. 12



１２月になりました。寒さが増してきましたね。１１月の終わりのころ，かぜや胃腸炎でお休みする人もいました。最近も，体調をくずしている人がいます。うがい・手あらいをこまめにしたり，体調がわるいときは，ゆっくり休養しましょう。

カゼ・インフルエンザ予防

うめられるかな？ どうして必要？

ちゃんと全部理由があります。ヒントを読んで、空いたところをうめてみよう！（全部ひらがなで書いてね）

①□□や②□□から入ってくる前にウイルスをやっつけるため

ヒント　カゼ・インフルエンザになっている人や、ウイルスのついた物を手でさわると、さわった手にウイルスがつきます。その手で鼻や口などにさわると、ウイルスがからだの中に入ってきて病気がうつります。

こたえ：①はな、②くち

①□□や②□□□□からの感染を減らすため

ヒント　カゼをひいたりインフルエンザになっている人が、せきやくしゃみをすると、つばや鼻水といっしょにウイルスが飛び散ります。それを近くの人が吸い込むことで病気がうつります。

こたえ：①せき、②くしゃみ

ウイルスに負けない□□□□力をつけるため

ヒント　教室でカゼがはやっている時も、全員がカゼをひくわけではなくて、ひきやすい人とひきにくい人がいますね。からだがウイルスに対する抵抗力をもっているかどうかで差がでるのです。栄養と睡眠を十分にとり、寒くても適度に外遊びをして、ウイルスに負けないパワーをつけましょう。

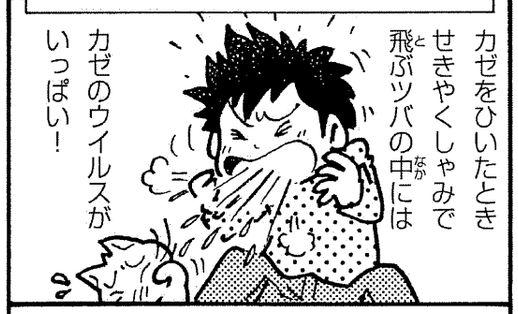
こたえ：とくいこう

教室をぐるっと見渡してみよう

いくつ汚れが見つかる？　床にゴミは落ちてない？　机やいすはきれいに並んでいる？　気になったところをきれいにすると、気持ちがいいですよ。おうちの大そうじでも、同じように探してみてくださいね。

うがいをするときは…

カゼひきさんのエチケット

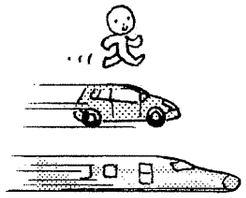


そこで、クイズです
くしゃみのスピードは、次の３つのうちのどれくらいでしょう？

①歩くはやさ

②自動車のはやさ

③新幹線のはやさ



こたえ：③　これはビックリ!!

くしゃみは新幹線と同じくらいの速度で飛び出しています。くしゃみをするときは、人のいないほうを向いて、ティッシュなどで口と鼻をおさえてネ！

こうくうけんさ 口腔検査がおわりました。

11月の口腔検査の全校の結果です。

むし歯なしの人	７２名
はみがき名人	８９名
むし歯があった人	４０名

今回は，春の検査より「むし歯がある」人が増えていました。
むし歯があった人は，必ず歯医者さんでみてもらいましょう！
治りょうがおわったら，学校までお知らせを出してください。

気になったのは「はみがき名人」ではみがきができているのにむし歯がある人がいることです。
ひきつづき，はみがきをていねいにするのはもちろんですが，次のことにも気をつけてみましょう。

○しっかりかんで食べる
　→だえき（つば）をだす。

○おかしのダラダラ食いをやめる。
　→決まった時間に食べて，口の中に食べ物がない時間をつくる。