

ほけんだより



ほけんもくひょう
12月の保健目標

じょうぶなからだをつくろう

やなぎしょうがっこう
R6.12 柳小学校



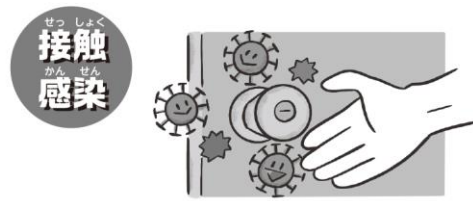
さむい朝、冷たい風が吹きつけ、思わずぶるっと震えた経験があるかもしれません。この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。ただ、寒いとき以外にこの震えが起こったら、熱が出る前触れかもしれません。暖かい部屋でぶるっと来た人は、酷くならないように早めに布団に入りましょう。

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。



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。



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。



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。

保護者の方へ

同居している方で、インフルエンザやコロナウイルス感染症などの感染症にかかっている方がいる場合、お子さん本人が元気な場合は登校していただいても構いません。ただし、マスクを着用して登校していただくことで、感染拡大防止になります。ご協力をお願いします。

風邪に何度もかかるのはどうして？



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかわからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



12月10日は
世界人権デー



「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。

他の人の人権は簡単に傷つけることができってしまうものです。例えば、友だちへの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でも SNS だと表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる
楽しむ
のための

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人かもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

っくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

っちゅうは外で運動しよう

寒いといふ家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

