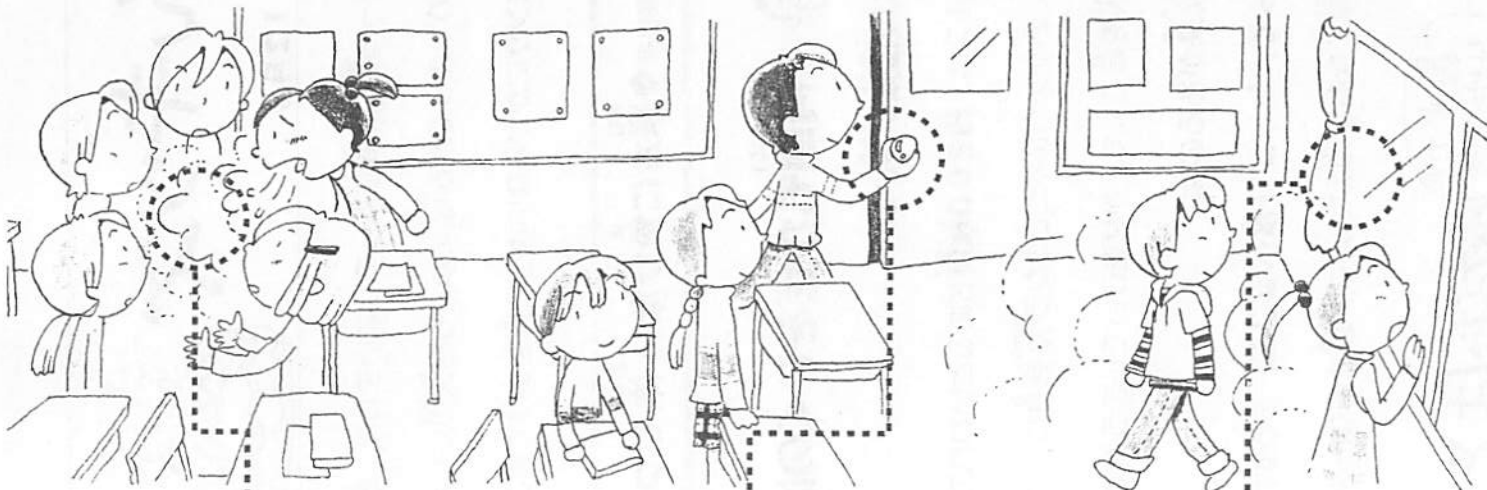




ウイルスはどこから来るの？

インフルエンザやカゼなどのウイルスは、どうやってからだのなかに入ってくるのか確認してみよう！



飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

❌ こうやってブロックしよう！

マスクをして、ウイルスがからだのなかに入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。



接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだのなかに入ってきます。

❌ こうやってブロックしよう！

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って、ねいに、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。



空気感染

ずっと教室やろうかの窓を閉めきっていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

❌ こうやってブロックしよう！

寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。



が^やつ^く野^や菜^{さい}を^を食^くべ^て、か^らだ^の中^から

温^{あたた}か^くな^らう[！]！



次の3つの野菜を食べると、からだの中から温かくなるよ。□に入る文字はなにかな？ 考えてみよう。

① な□き□



かぼ^べち^やの^りべ^い名^な。血^け行^{こう}をよくして、か^らだ^を温^あめ^る効^き果^くが^あり^ます。冬^{ふゆ}至^しの^ひに^を食^くべ^て、カ^ぜを^ひか^ない^と言^われ^てい^るよ。

② に□じ□



β-カ^ロテ^ンが^体内^でビ^タミ^ンA^にな^り、の^どや^鼻の^粘膜^を健^康に^保つ^てく^れま^す。食^べる^とき^は油^で炒^めめ^{ると}GOOD!

③ れ□こ□



穴^{あな}が^たく^さん^あい^てい^る野^や菜^{さい}。こ^の野^や菜^{さい}の^ビタ^ミン^Cは^カゼ^予防^に効^果的^です。食^料纖^維も^豊富^なの^で、便^{つう}を^よく^して^くれ^ます。

温^あた^いス^ープ^にす^{ると}か^らだ^のな^かも^ポカ^ポカ[。]冬^ふ休^{やすみ}は^お家^の人^と一^じ緒^に、3^つの^野菜^を調^り理^して^みよ^う。

4 ぞくぞ

冬^{ふゆ}休^{やすみ}は^お手^て伝^{でん}い^にチ^ちヤ^やレ^れン^じ！

お^血洗^{せん}い^や洗^{せん}濯^{じやく}の^お手^て伝^{でん}い^など、お^家の^こと^を少^しず^つや^って^みよ^う。

冬^{ふゆ}休^{やすみ}は^毎日[。]

言^い言^い

を^て伝^{でん}い^ます[！]

げんキッズ

12月号



★おうちの人といっしょによみましょう

大仙市立豊岡小学校 保健室
平成28年12月2日(金)

今年のカレンダーも残り1枚になってしまいました。身のまわりがなんとなくあわただしい時期ですが、この一年をふりかえってみる心のゆとりも大切にしたいですね。寒さも本格的になってきました。かぜやインフルエンザにかからないように気をつけて過ごしましょう。

12月の保健目標 ◆ さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくろう



なんかい
何回もかぜをひくのはなぜ？

● かぜウイルスの種類が多いから



かぜのウイルスは、約200種類もあるといわれています。そのため、一つのウイルスが起こすかぜをひいて、そのウイルスとたたかう力を身につけても、別のウイルスがからだに入ってくると、また別の症状を起こして、かぜをひいてしまうのです。

● かぜ予防に効果があるのは



たっぷり眠って、しっかり食べること。そうすれば、ウイルスが入ってきたときに、ウイルスとたたかい、早くなおす力がついて、必ずあなたを守ってくれます。

鼻水が出たとき
あなたは、どうする？



- 鼻をすすって、がまん
- 鼻をかんで、スッキリ

授業中など、まわりに人がいるときに鼻をかむのははさかしいと感じる人が多いようです。ところが、欧米では多くの人が人前でも平気で鼻をかむそうです。音をたてて鼻をすするほうが、はさかしいのだそうです。感じ方はともかく、鼻汁がたまと炎症を起こし、副鼻腔炎という病気になることも。鼻をかんでスッキリさせることも忘れないで！