



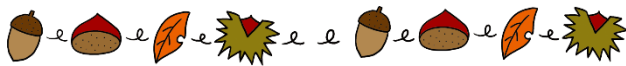
平成27年11月5日

NO. 7

安波小学校 保健室



11月に入り涼しい日々が続いております。
 少しずつ季節の変化が感じられるようになって
 きましたね。朝方は気温も下がり、体調を崩し
 やすい季節でもあります。普段の生活に注意が
 必要ですね。また、県内ではインフルエンザに
 よる欠席など、いくつかの地域から報告があが
 ってきているようです。感染症は予防がとても
 大切です。ぜひ、「手洗い・うがい・換気」
 を習慣にして、必要な場合はマスクをし
 ましょう。



今月の

保健目標

★姿勢を正しくしよう



安全目標

★緊急時の避難の仕方を身につ
 けよう



かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～

①かぜをひいている人から



かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。
 <予防には…>
 マスクを付け、手洗い・うがいもしましょう。

②ウイルスが付いたものから



空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。
 <予防には…>
 手洗いやうがいをしましょう。

③免疫力の低下から



睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。
 <予防には…>
 しっかり眠って、栄養のある食事をとりましょう。



せきやくしゃみでウイルスが飛ぶ距離はどのくらい？

こたえ
 だいたい1～2メートルくらいといわれています。
 いま、あなたから2メートル以内のところに、何人いますか？
 何も対策をとっていないと、ウイルスは近くにいる人にどんどんうつってしまいます。

かぜ・インフルエンザに負けるな！



きょう なん ひ
今日は何の日？11月は「いい〇〇」がいっぱい！

何の日かな？

11月8日

これは簡単なので
 ノーヒント

「自分の歯を鏡でじっくり見たことある？」
 「前、歯ブラシ替えたのいつだったっけ？」

むし歯も歯周病も毎日
 歯の正しい歯みがきで
 防げます。勉強も運動
 も、いい成果を出すに
 は「いい歯」から！



こたえ「いい歯の日」

何の日かな？

11月9日

ヒント
 「いい空気」の
 ごろ合わせです

ちょっと難しかったかな？
 「換気のために窓を開けると寒いからいやだ」？
 寒くなるのは、部屋の中に溜まっていた古い空
 気を追い出して、外の
 新鮮な空気が入ってき
 ている証拠。カゼの流
 行を防ぐためにも、1
 時間に1回は窓を開け
 て換気しましょう。



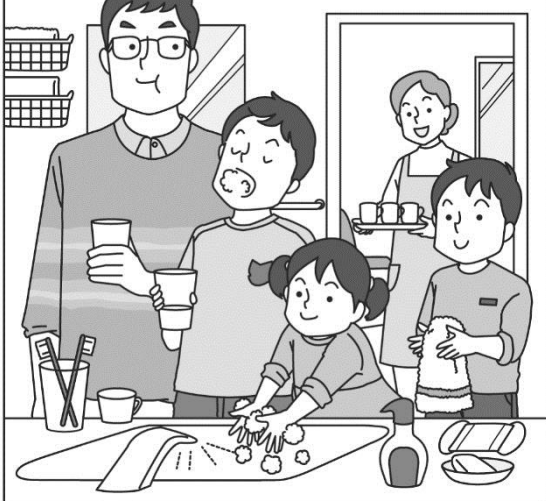
こたえ「換気の日」



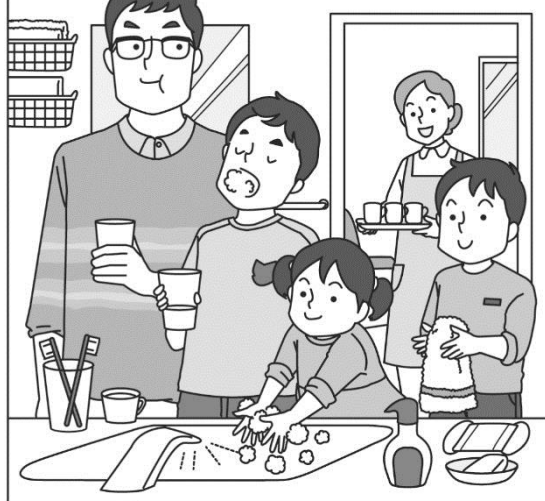
まちがいさがし！ 7つのまちがいをさがそう！

好評につき第2弾！！

いま
**今からしっかり
 かぜ予防!**



いま
**今からしっかり
 かぜ予防!**



答えは保
 健室にあ
 りますよ
 ~♪

