



今年もとうとう最後の月、師走の月となりました。この月は、イベントも多く、忙しいなかにも楽しみが多い時季ですね。

12月は、地区音楽発表会や学習発表会など、大きな行事がありますね。これまで練習してきた成果を発揮するためにも、しっかりと体調を整えておきましょう！今、調子が悪い児童は、これから無理をせず、食事をしっかり食べて、体を冷やさず、夜はしっかり休みましょう！そうすると、体調が整いますよ！



今月の
保健目標
★進んで体をきたえよう

安全目標
★交通安全の決まりを守ろう

風邪が流行ってます！ご注意を！！



かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

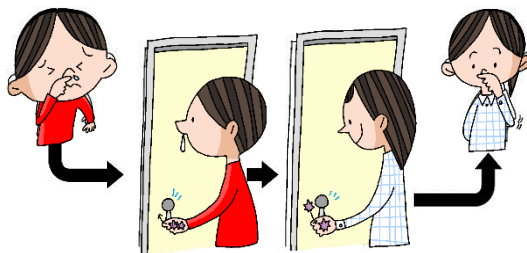
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



〈接しよく感染〉

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細きんがいた場合、その飛まつや鼻水にさわりの、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわりの、それをほかの人がさわりの、手から口などに入ると感染することがあります。



なので、
手洗いと
うがいを
することが
大切な
んだね！

すす からだ
進んで体をきたえよう!

けんこうちょきん
健康貯金
 をしよう!

うん どう
運動をするとどんないいことがあるの?

ほね きんにく つよ
骨や筋肉を強くする

ないぞう けんこう たも
内臓の健康を保つ

けつえき なが
血液の流れがよくなる

ぐっすりとおねむれる

ほかにも

- ・ ストレスを解消する
- ・ 肥満を防ぐ
- など

うん どう ぶ そく
運動不足になると…

私たちは、体のエネルギーとなる炭水化物などを食事で補給します。しかし運動をしないとエネルギーが消費されずに、しぼうとなって体の中にたまって、肥満の原因になります。しぼうは、血管や内臓などにもたまり、重い病気にもつながります。

また、運動不足で骨も弱くなり、大人になったとき、骨が折れやすくなる病気の「骨粗しょう症」になることもあります。



うん どう しゅう かん つづ
運動を習慣として続けるためには

運動はたまにやればよいのではなく、習慣として続けないと意味がありません。いきなり無理をして運動をしても続かないので、まずは、少しがんばればできる程度の時間で、軽い運動から始めて、少しずつ時間や運動する量を増やしてみましょう。

家族や友達と行くと、より続けやすくなります。

