

# ほけががより 12月

西袋第二小学校  
保健室 (No.7)  
H20.12.19(金)

12月の保健目標  
～冬の生活を健康に  
くらし工夫をしよう～



● 歯の治療状況 ♡ 12/16 現在 ♡

	1	2	3	4	5	6	合計
歯なし	7	16	9	14	9	12	67人
歯あり	5	0	3	3	4	4	19人

2年生

全員治療  
完了!!  
しました。



おうちの方へ...

○ 冬休み用の歯みがきカレンダーを配布します。  
歯の予防のため、ご協力よろしくお願いします。  
(提出日) 1月8日(木)

○ 3学期 発育測定があります。  
・1/9(金) 4、5、6年生 } 身長と体重を  
・1/13(火) 1、2、3年生 } 測定します。  
○ 歯の治療や視力の検査など、冬休み中に行ってください。よろしくお願いします。

ことばを探せ 文字の群れの中から、かぜに関係のあることばを10個探し出してください。

ヨウエフオネカサ  
セイトヌクスコ  
アチツキニケノワ  
メヤナユヨリテ  
ルシエラロヒ  
タヘモンホミマ

● 1つの文字は2回まで使えます。  
● 濁点( ) や半濁点( ) をつけてもかまいません。

**ヒント**

- かぜの原因は、〇〇〇〇感染。
- かぜの主な症状(3つ)。
- 室内の〇〇〇は、50%以上。
- 休み時間ごとに窓を開けて〇〇〇を。
- 熱がある時は、じゅうぶんに〇〇〇〇を補給を。
- かぜはひいた後の手当てより、まず〇〇〇が肝心。
- かぜのウイルスは、〇〇やのどから感染します。
- 外出から戻ったら、必ずうがいと〇〇〇〇を。

クイズの答えはうらにあります。  
「かぜとインフルエンザのちがい」も読んでください。

もうすぐ冬休みです! 元気にすごせるように  
3つのことについて 気をつけてください。



① ストープや湯たんぽでのやけど、飛び出しによるケガや事故に気をつけて! 冬に多いです!

② 寒くても早起き! はやね・はやおきの呼吸をまもりましょう!

3学期には、元気な顔で、楽しい話をたくさん聞かせてくださいね。

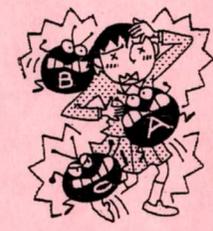
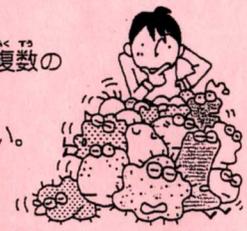
<p><b>1 うがい</b></p> <p><b>方法</b> ●水をふくんで、ブクブク。 ●上を向いて、ガラガラ。</p> <p><b>効果</b> ●のどについたウイルスを洗い流す。 ●のどに過度な湿気を与え、粘膜を守る。</p>	<p><b>2 換気と加湿</b></p> <p><b>方法</b> ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。 ●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。</p> <p><b>効果</b> ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。</p>	<p><b>3 食べ物</b></p> <p><b>方法</b> ●いろいろなものを、バランスよく食べる。</p> <p><b>効果</b> ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。 ●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。</p>	<p><b>4 ツボ</b></p> <p><b>方法</b> ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。</p> <p><b>効果</b> ●からだの冷えを防ぐ。</p>
<p><b>5 歯みがき</b></p> <p><b>方法</b> ●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。</p> <p><b>効果</b> ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。</p>	<p>③ <b>あなたのからだを かせから守る 10の方法</b></p>		<p><b>6 睡眠</b></p> <p><b>方法</b> ●早めに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。</p> <p><b>効果</b> ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。</p>
<p><b>7 お風呂</b></p> <p><b>方法</b> ●やや熱めのお湯(42℃くらい)に、ゆづりくつかり、入浴後は、しっかり保温。</p> <p><b>効果</b> ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化させる。</p>	<p><b>8 呼吸法</b></p> <p><b>方法</b> ●鼻から吸って、鼻から吐く。</p> <p><b>効果</b> ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。</p>	<p><b>9 髪を乾かす</b></p> <p><b>方法</b> ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。</p> <p><b>効果</b> ●体温が逃げるのを防いで、からだがかたくなるようにする。</p>	<p><b>10 手洗い</b></p> <p><b>方法</b> ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。</p> <p><b>効果</b> ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。</p>

**徹底比較**

**かぜ VS インフルエンザ**

原因

- **かぜウイルス**
- ・200種類以上あり、一度に複数のウイルスが感染することも。
- ・予防のためのワクチンはない。
- ・感染力はあまり強くない。



- **インフルエンザウイルス**
- ・A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起こしやすい。
- ・その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。
- ・感染力は強い。

症状

- **鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱**
- ・鼻やのどから、じわじわと症状が進む。



- **38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛**
- ・全身に、激しい症状が突然起こる。
- ・脳炎や肺炎など、重い合併症を起こすことがある。

かかったら

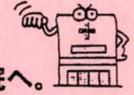
- **早めに休養をとる。**
- ・数日たってもよくならないとき、症状が重くなってきたときは、病院へ。



- **たっぷり睡眠をとる。**
- ・眠っている間に、免疫力を高めるリンパ球がつくれます。
- **水分補給をする。**
- ・少しずつ、こまめに。



- **症状が現れたら、なるべく早く病院へ。**
- ・インフルエンザと診断されたら、出席停止（学校保健法では「熱が下がってから2日たつまで」）。

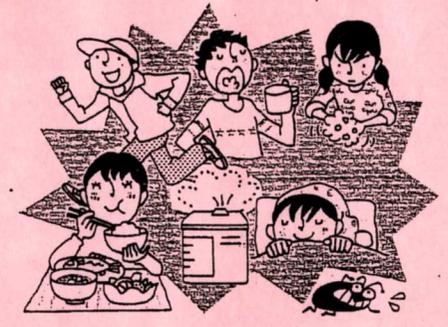


予防するには

- **手洗い・うがいをこまめにする。**
- ・うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果も。
- **室内の湿度を50%以上に保つ。**
- ・ウイルスは、湿度の高いところが苦手。
- **休養・栄養をじゅうぶんに。**
- ・病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。



- **予防接種を受ける。**
- ・接種後、免疫ができるまで4週間くらいかかるので、必要な人は、早めに医師に相談する。
- **流行期には、なるべく人ごみに出かけない。**



**3つのチェックを気持ちよく**

室内で過ごすことの多い季節、快適な室内環境のために、次の3つをチェック＆実行しましょう。

- 室内の温度は、18~20℃  
健康にも、地球にもやさしい温度です。
- 室内の湿度は、50~60%  
かぜ予防や、皮ふ・くちびるのかサつき予防にもグー。
- 1時間に1回、5分間醒度の換気  
さわやかな空気を吸い込めば、集中力も急上昇!

出席停止の場合、診断書の提出の必要はありません。  
学校にご連絡ください。

また、登校は医師の指示に従ってください。

【ことばを探せ】 ウイルス、セキ (咳)、ネツ (熱)、クシャミ、シツド (湿度)、カンキ (換気)、スイブン (水分)、ヨボウ (予防)、ハナ (鼻)、テアライ (手洗い)