







ほけんだより 12月

H21. 12
 ひかはまじょうがっこう
 湯浜小学校

12月の保健目標：寒さに負けず元気に過ごそう

◆かぜ予防のチェックに挑戦◆


- 手洗いは石けんをつけてやっている 
- 手を洗ったら、ハンカチでふいている
- おやつの前も手洗い・うがいをしている 
- よふかしせずに、毎日早く寝ている 
- うがいも手洗いといっしょにやっている
- へやの換気(まどをあける)をちゃんとしている
- 好き嫌いせずに、給食や夜ごはんをきちんと食べている 
- 人ごみに行ったあとは、かならず手洗い・うがいをしている
- かぜっばいときはマスクをして、みんなにうつさないようにしている 
- 外で元気にあそんで、寒さに負けない体を作っている 

チェックが8こ以上だった人

🍎 かぜ予防名人

すばらしいです！
 この調子でがんばれば、寒い冬も乗り切れますね！

☆☆☆☆☆☆☆☆



チェックが5～7こだった人

🍎 かぜ予防マスター

あと少しでかぜ予防名人です！冬は、かぜやインフルエンザがはやる季節です。チェックできていないものができるようにがんばって下さいね！

チェックが4こ以下だった人

🍎 かぜ予防見習い

さんねん…！あなたはかぜ予防については、まだ見習いです。ひとつでも、できることをふやして下さいね！冬はかぜやインフルエンザのウィルスがふえるときですから、すぐにかかってしまうかもれしれませんよ！

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
9月	0	1	0	1	0	0	2
10月	22	29	23	15	11	34	134
11月	23	17	14	31	21	10	116
合計	45	47	37	47	32	44	252

*現在、新型かどうかの詳しい検査はほとんど行っておらず、この時期にA型と診断された場合はまず新型であろうということで、インフルエンザAと診断された人の数を記載しています。

Q 寒くなるとうんげになるもの

①カブトムシ
②クマ
③かぜのウイルス

A 答えは③。かぜのウイルスの多くは気温が低くて乾燥したところで元気に活動し、長生きします。寒くなるとかぜをひく人が増えるのは、そのためです。

かぜのウイルスは空気にまぎれてうつります。閉めきった部屋の中にかぜウイルスがまぎれこもると、あっという間におおぜいの人に広がってしまいます。ときどきは空気を入れかえをして、ウイルスを追い出しましょう。

寒いとき鳥はだが立つのは どうして?

鳥はだが立つ理由の前に、どうして熱いときに汗をかくのかを説明しましょう。それは、汗を出すことによって、からだの熱を逃がし、体温が高くなりすぎるのをふせいでいるからなのです。

鳥はだが立つのは、その反対の理由。寒いときは、汗の出る穴を小さくしてからだの熱が逃げないようにしているのです。

熱いときは熱を逃がし、寒いときは熱をとじこめようとしているのですね。

保健室のハンカチを返してね

保健室で氷をつつむハンカチをかりて、まだ返していないという人は保健室にへんきやくしてください。数がすくなくなってきた、困っています。また、ハンカチを持っていない人がとても多いです。ハンカチは毎日自分で持ってくるようにしましょうね。