

ほげんだより

うらもあります。
おうちのひとといっ
しょに読みましょ

令和元年12月3日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井 美奈子
養護教諭 霜田 恵子

児童数

ひるま ひ あたた かいの に、あさばん ひ つめ きたかぜ ふ
昼間は陽があたり暖かいのに、朝晩は冷えますね。冷たい北風が、吹くようになました。
がくげいかいれんしゅう たいいくかん ひ あたた したぎ き くふう
学芸会練習をしている体育館はかなり冷えています。暖かい下着を着るなど工夫してくだ
さい。がくげいかい すこ きそくただ せいかつ こころ たいちょうかんり
さい。学芸会まであと少しです。規則正しい生活を心がけ、体調管理しましょう。

ほげんもくひょう
12月の保健目標

ふゆ けんこう す
冬を健康に過ごそう

にんげん そと はい
人間のからだには外から入ってきた

びょうげんたい びょうき なお
病原体をやっつけたり、病気を治したり
はたら じぶん じしん
する働きがあります。自分のからだ自身
なお ちから めんえきりよく しぜんちゆりよく
の治そうとする力（免疫力・自然治癒力）
たか じゅうぶん えいよう てきど
を高めるためには、十分な栄養・適度な
うんどう りょうじつ すいみん ひつよう
運動・良質な睡眠が必要です。

うご あそ
からだを動かして、遊びましょう。



さむ そと うご じりつ
寒くても外でからだを動かせば、自律
しんけい きた ていこうりよく びょうき
神経が鍛えられ、抵抗力がつき病気になり
にくくなります。ちめぐよ きぶん
血の巡りが良くなり、気分
もすっきりします。

にちさんしょく
1日三食

す きょう た
好き嫌いせず食べましょう。



はやお あさ た
早起きをして、朝ごはんをしっかり食
べれば、いちにち げんき
一日を元気にスタートできま
す。いちにちにしよく えいよう ふそく
す。一日二食では、栄養が不足します。
ふゆ やさい た ま
冬の野菜をしっかり食べかぜに負けな
いからだにしましょう。

ねむい つか
ぐっすり眠り疲れをとしましょう。

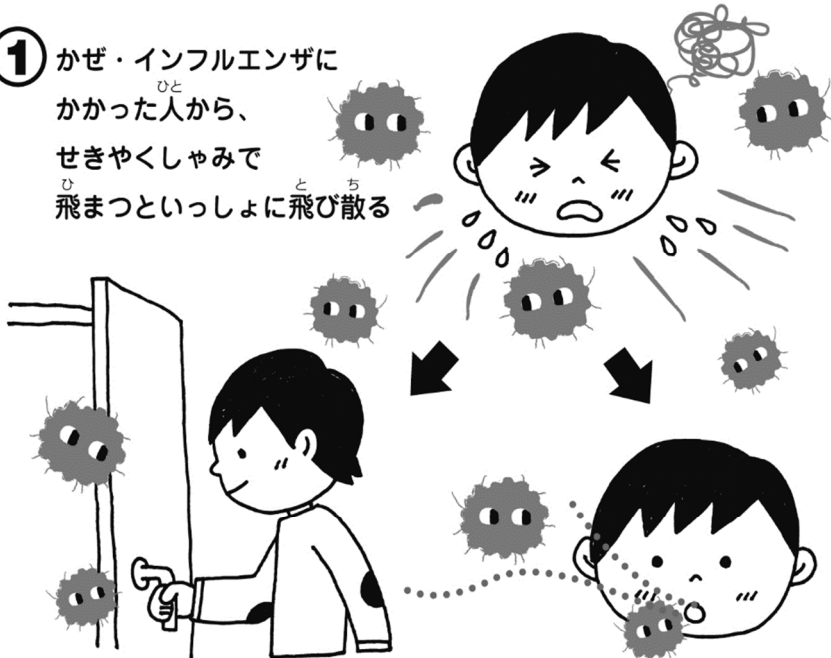


じ し りんご
22時～2時は睡眠のゴールデンタイムと
よ 呼ばれます。ぐっすり眠ることでホルモン
ねむい
がたくさん出て成長を促すだけでなく、
からだ しゅうふく めんえきりよく たか びょうき
体を修復し免疫力を高め病気になり
にくくします。よふ じゅうぶんすいみん
夜更かしせず、十分睡眠
をとしましょう。

ウイルスはどこからくる？

～かぜ・インフルエンザ～

① かぜ・インフルエンザに
かかった人から、
せきやくしゃみで
飛まつといっしょに飛び散る



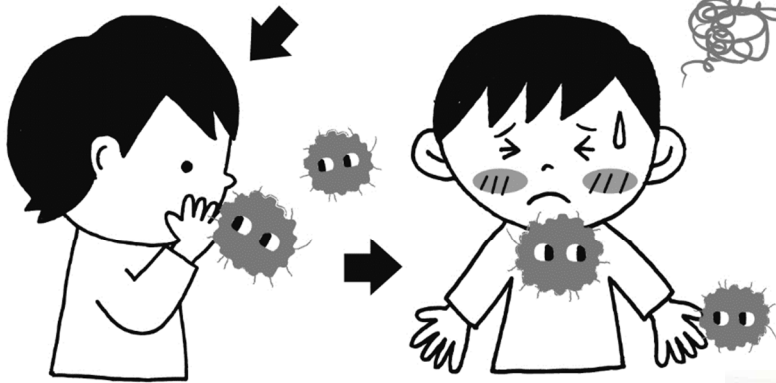
シャットアウト 1

マスク

ウイルスがついた飛まつを
ブロックします。

② 家具やドアなどにつき、
そこにさわると手にウイルスがつく

② 直接吸い込んで
しまうことも…



シャットアウト 2

手洗い

手についたウイルスを
洗い流します。

③ ついた手で口や鼻に
さわったり、食べものをとる

④ 手や食べものから
ウイルスが体の中に…

今年は、インフルエンザの流行がいつもより早いそうです。練馬区内でも学級閉鎖をしている学校があります。油断せずにしっかり予防しましょう。

うがいをするときは…

まずは、
「ブクブクうがい」で
口の中をすすぎます。

そのあと、新しい水で
「ガラガラうがい」を
くり返し、のどを洗
います。

