

# 11月のほけんだより

平成29年11月  
練馬区立開進第二小学校  
校長 長田 信彦  
養護教諭 野口 康子

紅葉の季節ですね。紅葉といえば、真っ赤に色づくモミジやカエデを思い浮かべる人も多いと思います。カエデ科の木の成長はゆっくりで、大人の木になるまでに20年以上かかります。でも、その分だけ木材はとても固く、ボーリングのレーンなどにも使われているそうです。

11月8日は「いい歯の日」。子どもの歯から大人の歯に生え替わりながら歯もカエデと同じで時間をかけて強くなっていきます。みなさんの歯もしっかりと根を張り丈夫な歯になるよう育てていきましょう。

## ●—11月にほけん目標—●

さむ ま  
寒さに負けない

からだ  
体をつくろう！

ひ からだ まも  
皮ふは体を守っています…

皮ふは私たちの体中をおおっており、外部のしげき(体に加えられた力、病原体、紫外線など)から体を保護しています。また、皮ふは熱さや冷たさ、痛さなどを感じることができますが、これも体を守る手助けになっています。その他に、皮ふは体温の調節もしており、暑い時には汗をかいて体温を下げ、寒い時には筋肉が縮んで(鳥肌が立って)熱がにげないようにしています。

ひ 日ころからお世話になっている皮ふ、毎日お風呂に入った時にはきれいにしてください。

## ●—せき エチケット—●

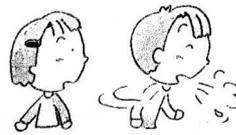
せきやくしゃみでウイルスが飛ぶ距離はどのくらい？

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の人たちがいますか？ 何も対策をとっていないと、ウイルスは近くの人にどんどんうつってしまうかもしれません。

せきエチケット

おぼえておいてください。



・せきやくしゃみをするときには、人から顔をそむけて、人にかからないようにしましょう。

・マスクを付けていないときは、口や鼻をふさぎましょう。



・手のひらで受けてしまうと触ったものにウイルスを付けてしまうのですぐに洗うようにしましょう。

## ●—正しい手のあらい方—●

①



流水でよく手をぬらしてから、石けんを泡立てて、手のひらをよくこすります。

②



手の甲をのばすようにこすります。

③



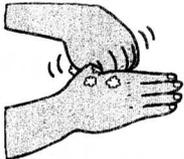
指先・爪の間を手のひらに念入りにこすりつけます。

④



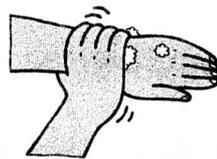
指を組んで、指の間を洗います。

⑤



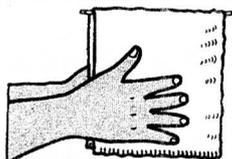
親指を手のひらでつかんで、ねじり洗います。

⑥



手首も忘れずに。

⑦



最後に十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで水分を拭き取ります。

※濡れたまま放置すると、かえってウイルスなどがつきやすくなったり、肌の乾燥の原因にも。