

HO
HO
HO



ほけんだより 12月

令和6年12月3日
練馬区立下石神井小学校
保健室

音楽会も終わって、あっという間に12月ですね。11月はマイコプラズマ肺炎やインフルエンザになった人がたくさんいました。冬の寒さはここからが本番です。乾燥するこれからの季節はウイルスに感染しやすくなります。手洗い・うがい・換気をしっかりして、残り少ない2学期も元気にすごしてくださいね。

4年生 歯みがき指導

児童の感想

- ・歯ブラシをわたしは大きく動かしてしまうので、しっかり小さく動かそうと思いました。
- ・歯みがきはただ時間やていねいさだけでなく、ブラシの古さなども関係あるとわかりました。歯こうのことも知らなかったけど、この学習で知ることができました。
- ・ふだん歯は白くてきれいだと思うけれど、本当はとてもたくさんの細菌がいたことにびっくりしました。

第2回ハンカチチェック！

11月25日（月）から12月6日（金）までの期間に3回、ハンカチを持っているかのチェックを行います。結果はほけんだよりと保健委員会集会で発表しますので、楽しみに待っていてくださいね。





12月のほけん目標

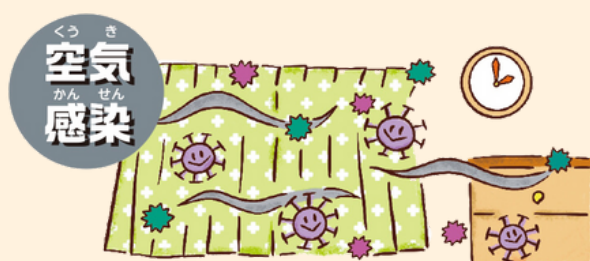


ふゆ げんき 冬を元気にすごそう

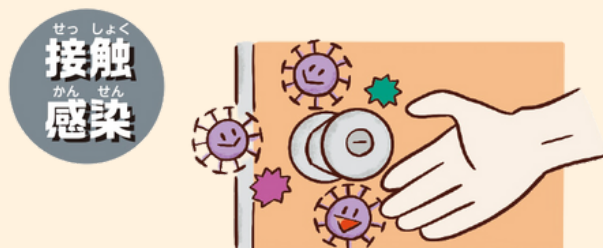
体調を崩す人が多くなる冬、病気に負けないために「予防」をしっかりとしましょう。まずはウイルスを体に入れないこと、そして、もし体に入ってしまったウイルスに負けない体を作ることが大切です。早寝早起き、ごはんを3食しっかり食べる、外遊びで体を動かす、これらのことを習慣にしていけるとよいですね。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



ウイルスを寄せつけないためには、換気・手洗い・うがい
が大切です！咳やくしゃみが出るときはマスクや袖で、鼻と
口を覆うなどの咳エチケットもお願いします。みんなで病気を
予防していきたいですね。

