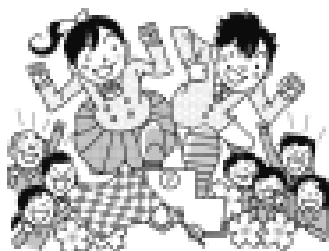


# ほけんだより



鹿嶋市立高松小学校 保健室

こよみは「立春」を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。そろそろ今年度もまとめの時期になってきましたが、みなさん今年度をふりかえってやり残したことはありませんか？ 1～5年生は進級し、6年生は中学生になります。次の学年がスムーズに始められるように準備をはじめましょう。

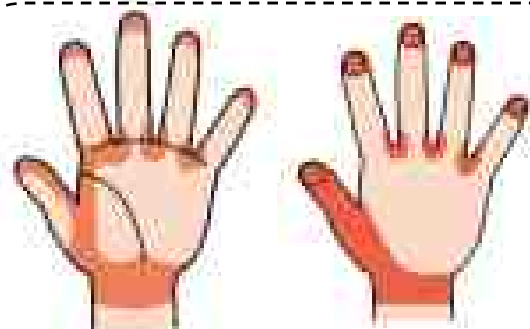


## きちんと手洗いでできていますか？



高松小学校では、現在インフルエンザや感染性胃腸炎の大きな流行はみられませんが、まだまだ油断できない時期です。感染を防ぐには手洗いが重要です！

先日、保健委員会で手洗い実験を行いました。よく洗ったように見えても、洗い残しがあちこちに…。どんなところに洗い残しが多かったか確認してみよう！



色の濃いところが、洗い残しの多いところ。指の先、指と指の間、親指、手首などです。手を洗うときに特に注意して洗うようにしましょう！

花粉飛散開始！



↓ かぜだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎の予防にもなります！

**1 手洗い**

手は、いろいろなどころにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいつぱいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。

**2 うがい**

かぜのウイルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。

**3 マスク**

せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。

かぜよぼう

# KZY 10

**7 運動**

体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の働きや体力が高まります。

**8 換気**

教室の空気を入れかえるときは、窓とろうか側の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。

**5 食べる**

ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べること。かぜ予防には、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが効果的です。

**9 温まる**

体が温まると、体全体の働きが活発になって、病気とたたかう力がしっかり働くことができます。

**6 すいみん**

体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることが大切です。

**10 楽しみ**

楽しい！ という気持ちには、病気とたたかう体の働き（めんえき力）を高めるといわれています。

# けんこうまちがいさがし

まちがいが、7つあります。  
さがしてみよう！



注意しよう  
雪の日の登下校



注意しよう  
雪の日の登下校



こたえ

