

ほけんだぶり 12月



令和3年12月 船橋小学校*ほけんしつ

うがいには2種類あります

●『ぶくぶく』うがい

水を歯や口の中にいきわたらせる感じで『ぶくぶく』。

すると、食べかすや口の中の汚れがとれて、口の中の

乾燥を防ぎます。かぜの菌は、乾燥した場所が大好き。

かぜの菌が寄りつかないように口の中をしめらせましょう。

●『がらがら』うがい

上を向き、水が口の中からのどの奥まで十分に届くように『がらがら』。のどの奥の方について

いるかぜの菌を取り除き、かぜを予防しましょう。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手について口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!

体を温める食べものはどれ?

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう?



見わかるコツは...

土の中にできる

発酵している

色が濃い

寒いとサボりがちなこと ベスト3

わかるかな?

① □ ん □

② □ ん □ □

③ □ □ □ ん □ □ □ □

ヒント

① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう



② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ



③ 夏はこまめにしているも、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です



寒さ予防の合言葉は

首!

あなたは寒い日、体を温かくするためにどのような事をしていますか? 実は、寒さ予防のポイントは3つの「首(クビ)」なのです!

首... マフラーを 使しましょう。



寒いからといって首をちぢめていると、よい姿勢が保てず、猫背になってしまいます。

手首... 手ぶくろを しましょう。



指先が寒いからといってポケットに手を入れておくと、転んだとき、とっさに体を手で支えることが出来ません。

足首... 「頭寒足熱」という言葉があります。

「頭は涼しく、足元は温かく」という意味です。生地の厚い靴下やタイツを活用し、寒さから体を守りましょう!

