

ほけんだより 12月

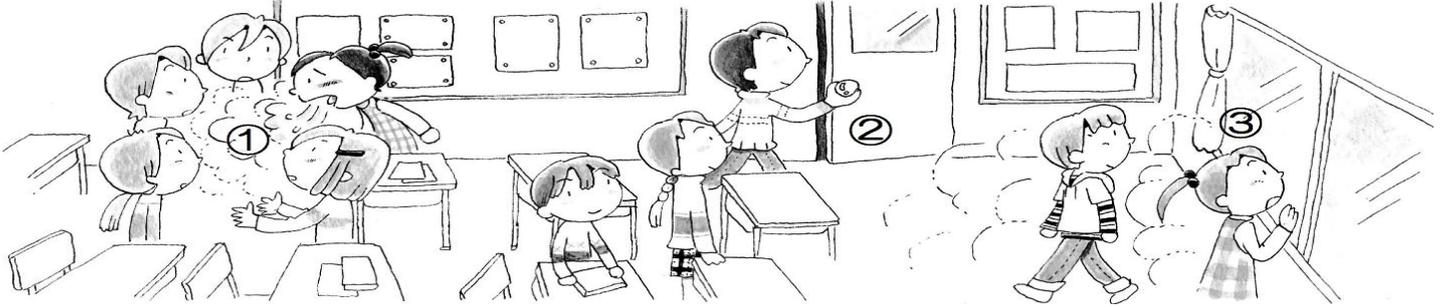
令和4年12月

船橋小学校

ほけんしつ

ウイルスはどこからくるの？

インフルエンザなどのウイルスは、どうやってからだの中に入ってくるのか確認してみよう！



①飛まつ感染：せきやくしゃみをする、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛びちります。まわりの人はすいこんでしまうかも！

STOP マスクをして、ウイルスがからだの中に入ってくるのを防ごう。自分がせきやくしゃみをしているときもマスクを忘れずに。

②接しよく感染：ドアノブや手すりなど、みんなが使うものにはウイルスがついていることも。

ウイルスのついた手で口や鼻にさわると、からだの中に入ってきます。



STOP 手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットでね。

③空気感染：ずっと教室やろうかの窓をしめきっていると空気中にフワフワうかぶウイルスをすいこんでしまうかも?!

STOP 寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ！

『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て『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。



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、

体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 し締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！