

12月すまいる

12月の保健目標



「寒さに強い体をつくろう」

保健目標 「寒さに強い体をつくろう」

12月の保健目標は、「寒さに強い体をつくろう」です。

みなさんは、「寒さに強い体」とは、どんな体だと思いますか。

寒さで体が冷えると、体の免疫力（体を守ろうとする力）が弱くなります。

「寒さに強い体」をつくるために自分でできることをして、元気な冬休みを迎えましょう。

免疫力チェック!



守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう!

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

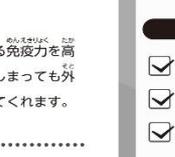
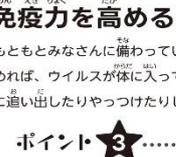
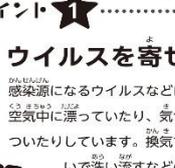
7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

感染症注意報

自分も まわりも

10のアクション



ポイント1
ウイルスを寄せ付けない
感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気や手洗いなどで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2
免疫力を高める
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入っても外に追い出したりやつけたりしてくれます。

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

冬に気をつけたら 病気の例

買えばおきたら4つの風染経路

飛沫感染 せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	接触感染 ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染 空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	経口感染 ウイルスなどがついたものを口にする



てあら めいじん めざせ！手洗い名人

かぜなどを予防する力を高めるため、手洗いをマスターしましょう。菌やウイルスはどこから体に侵入するか知っていますか？大きく分けて2つの侵入経路があります。

- 1、空気にただよって、息をするタイミングで口や鼻から入る。
- 2、手にくっついて、その手で目や鼻、口を触ったタイミングで入る。

1の対策は換気、2の対策は手洗いですね。

「口や鼻から入ること」がほとんどなので、うがいや水分補給も効果的です。

特に、2の経路をふさぐため、『正しい手洗い』をみなさんに身につけてほしいです。右の歌には6つの洗い方ができます。6つの洗い方をマスターして、洗い残しゼロの手洗い名人になりましょう。



愛知県が作成した「あわあわゴッシーのうた♪」は、県のホームページで視聴することもできます。

おうちの方へ

受診のおすすめをお渡しします

2学期の個人懇談会で以下の該当児童に担任を通して手紙をお渡ししました。冬休み等を利用して医療機関を受診して下さるようお願いいたします。

- 内科検診，心電図検査，眼科検診，耳鼻科検診の結果で受診の必要があり，まだ医療機関を受診した報告のない児童
- 現在，学校生活管理指導表（食物アレルギー等，心臓・腎臓などの病気）を提出している児童

また，来年度へ向けて生活管理指導表を整理しています。食物アレルギーは給食の対応にも関係しています。下記の期日までにご提出ください。

6年生 : 中学校入学説明会（1月30日）
1～5年生 : 2月27日（金）まで