



H24.1.20 ひばり分校 ほけんしつ

# インフルエンザにきをつけて!

本校では学級閉鎖のクラスが次々出ています。ひばり分校ではそこまで多くの人が休んでいるクラスはありませんが、インフルエンザで休んでいる人はいますので、ゆだんせず、<sup>よぼう</sup>予防につとめましょう。

インフルエンザウイルスは冬の乾燥した空気が大好き!  
**インフルエンザ**

どうして毎年、  
**インフルエンザ**が  
 流行するの?

いちど  
 一度なにかの  
 ウイルスに  
 かんせん  
 感染すると...

ウイルスに対する  
 ていこうりょく  
 抵抗力がついて  
 次からは  
 かりにくくなる

とし  
 次の年、  
 せいしつ  
 性質の違う新型が  
 どうして  
 登場します

きょねん  
 去年にできた抵抗力が  
 ていこうりょく  
 効かずに、またインフル  
 エンザにかかってしまう  
 ことがあります

# インフルエンザ軍団がやってきた!

さて、きみにできることは? (えをみてかいてみよう)



Five empty rectangular boxes for writing answers.

正しい体温の測り方を覚えよう

- ①わきの下のあせをふく。
- ②体温計をわきの下の中央部分に当てる。
- ③体温計が下向きになるようにしてわきを閉じ、数分間待つ。



ヒトの体温は、朝起きたときが一番低くなっています。

ですから、学校へ来る前にすでに37 を超えているときには、昼にかけてどんどん熱が上がっていきます。

朝、体調が悪く、37 を超えているときには、無理をせず、家で安静にして休みましょう。

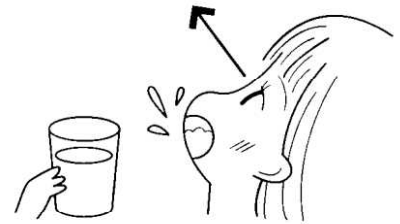


インフルエンザ予防に、うがい・手洗いを！

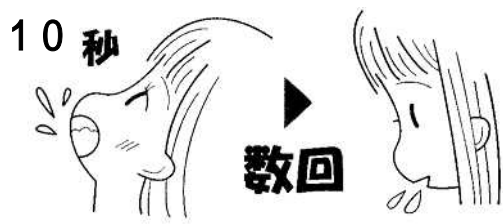
●うがいのポイント●



はじめに、ブクブクうがいをして、口の中をきれいにします。



天井がみえるくらい、しっかり上を向きます。



ガラガラうがいを1回につき10秒くらい、これを数回くりかえします。



うがい薬やお茶で  
するのよい

自分の息で鼻やのどの乾燥を防げる

■マスクの効果■

ウイルスは小さいため、マスクを通してしまい、その侵入を防ぐことはできません。しかし、マスクをすれば、自分のはく息によって、鼻やのどの粘膜を湿らせ、乾燥を防ぐという効果があります。

**からだの  
ことば**

次の①～③の□の中には、からだのある部分をあらわす同じことばが入ります。  
さて、何でしょう？

① □が売れる。

意味：有名になる。

② □が広い。

意味：知り合いが多い。

③ □から火が出る。

意味：とても恥ずかしい  
思いをする。

ヒント：赤くなったり、  
青くなったりします。



**こたえ**

答えは「顔」。頭の前側にある、目や鼻、口のついているところが「顔」です。目鼻口の大きさやバランスなど、顔には人それぞれの個性があらわれています。からだの中でいちばん目につくので、私たちが人を見分けるときの大きな手がかりになっています。

気持ちやからだの調子などが表情にあらわれることを「顔に出る」といいます。恥ずかしいときには赤くなって「火が出る」ようにカアツと熱く感じます。驚いたりおそろしい思いをしたとき、からだのくあいが悪いときなどには青くなります。うれしいときは「顔がほころぶ」し、困っていたり悩みごとがあるときには知らず知らず「顔を曇らせる」ものです。ことばに出さなくても表情から気持ちがわかってしまうことを「顔に書いてある」と言ったりしますね。

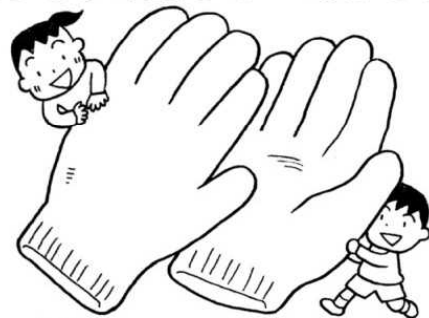
顔はその人の心の様子を他の人に伝えるのに、大きな役割を果たしています。お顔の手入れもいいですが、見た目だけでなく、心の手入れも大切にしましょうね。

(C・Y)



くうき かんそう お  
空気の乾燥によって起きる

「しもやけ」「ひび・あかぎれ」



がいしゅつ てぶくろ  
外出するときは手袋をはめよう

# これび ポカポカ



Kejimbos



寒いとき顔を  
温めても

足元が冷えてると  
寒いままです



頭はスツキリ  
足はポカポカの  
「頭寒足熱」が  
いいんですよ

頭寒  
足熱

どうするの  
かな？



寝るとき  
湯たんぽを  
使う

いい  
ですね

はい  
高橋くん



教室の机を  
全部こたつに  
するのさっ!!

おー!!

# マスクの 使用法



Kejimbos



マスクって  
便利なものさっ

自分のかぜを  
他の人に  
うつさないんだぜっ!



ね、  
奈々ちゃん

もー  
いま宿題  
やってんのっ!



ちゅっ

……



うっさ  
ないでっ

かせも  
宿題もっ