

保健だより No. 9

令和5年1月10日
岡山市立芳泉中学校 保健室



裏面にクイズがあります★



新年あけましておめでとうございます。2023 年が始まりました。皆さんは今年どんな目標を立てましたか？ 目標達成のためには、こつこつと努力を積み重ねることが大切です。その土台になるのは元気な心と体です。食事をとり、適度に運動し、しっかり休養して今年1年、健康に過ごしていきましょう。



保健委員会で手作り加湿器を作りました！

寒さが増し、空気が乾燥し、感染症が流行しやすい時期になりました。教室内の湿度を上げ乾燥を和らげるため、保健委員会で手作り加湿器を作成しました。加湿器の管理と同時に、教室の換気チェックや手洗いの呼びかけなどにも取り組んでいます。みんなで協力して、感染症を予防していきましょう。



コーヒーフィルターで作成しました。
(3年生) 花束をイメージしました🌸



寒い！



と感じるみなさんへ

寒さが厳しい時期になると「寒い!」と訴える人が増えます。様子を見ると、短いスカート、短い靴下、服のボタンが開いている、薄着など「それは寒いでしょう」と思う格好をしている人が中にはいます。「この格好が好きだから」、「落ち着くから」と言えば簡単ですが、防寒や保温、体調を整える面から考えると、良いことではありません。

体の冷えを感じる状態が続くと、体調不良につながります。元気よく寒い冬を乗り切るためにも、まずは自分の服装や格好を見直しましょう。そしてちょっとした空き時間にストレッチをしたり、軽く運動をしたりして体温をアップさせましょう。

キーワードを
選んで答えよう!

冬の感染症予防クイズ

全問正解者にはプレゼントつき! 参加賞もあります☺ ※おうちの人と考えて答えてもOK★

冬の感染症はあっという間に広がる事が多く、普段からの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、チェックしてみましょう。[]にあてはまることばを、下のキーワードから選んで答えましょう。

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、〔ア〕 _____ を使うこと、水を〔イ〕 _____ 洗うこと、洗った後に水気をしっかり〔ウ〕 _____ こともポイントです。

②感染を広げないためには〔エ〕 _____ をしましょう。せきやくしゃみで出るウイルスの〔オ〕 _____ を防ぐことができます。

③病気を予防し、早くなおすために必要な私たちのからだの〔カ〕 _____ 。
十分な〔キ〕 _____ と栄養、適度な〔ク〕 _____ はここでも大切になってきます。

④しめきった部屋の〔ケ〕 _____ は、どんどん停滞していきます。窓やドアを開けて〔コ〕 _____ をしてください。

⑤体の免疫細胞が強いほど〔サ〕 _____ になりにくくなります。免疫細胞を強くする微生物は腸に多くすんでおり〔シ〕 _____ といえます。腸の状態を良くすれば体も強くなります。

キーワード

石けん お湯 流して そうじ 拭く 元気 マスク 入浴 悪玉菌
飛まつ 抵抗力 ミュータンス菌 睡眠 貯めて 集中力 善玉菌 運動
免疫力 換気 蒸気 空気 かぜ薬 飛ばす 病気 ウイルス



しめきり 1月20日(金)

_____ 年 _____ 組 氏名 (_____)

【解答欄】 キーワードを選んで答えてね★

ア() イ() ウ() エ() オ()
カ() キ() ク() ケ() コ()
サ() シ()

職員室前のBOX (ピンク色) へ入れてね☺

キーワードを
選んで答えよう!

冬の感染症予防クイズ

全問正解者にはプレゼントつき! 参加賞もあります◎ ※おうちの人と考えて答えても OK★

冬の感染症
あるか、チェ

頭に入って
えましょう。

解答

①手を洗うと
こと、洗った

洗う

②感染を広げないためには〔エ〕_____をしましょう。せきやくしゃみで出るウイルスの〔オ〕_____を防ぐことができます。

③病気を予防し、早くなおすために必要な私たちのからだの〔カ〕_____。

十分な〔キ〕_____と栄養、適度な〔ク〕_____はここでも大切になってきます。

④しめきった部屋の〔ケ〕_____は、どんどん停滞していきます。窓やドアを開けて〔コ〕_____をしてください。

⑤体の免疫細胞が強いほど〔サ〕_____になりにくくなります。免疫細胞を強くする微生物は腸に多くすんでおり〔シ〕_____といいます。腸の状態を良くすれば体も強くなります。

キーワード

石けん お湯 流して そうじ 拭く 元気 マスク 入浴 悪玉菌
飛まつ 抵抗力 ミュータンス菌 睡眠 貯めて 集中力 善玉菌 運動
免疫力 換気 蒸気 空気 かぜ薬 飛ばす 病気 ウイルス



年 組 氏名 ()

しめきり 1月20日(金)

【解答欄】 キーワードを選んで答えてね★

ア(石けん) イ(流して) ウ(拭く) エ(マスク) オ(飛まつ)

カ(抵抗力) キ(睡眠) ク(運動) ケ(空気) コ(換気)

サ(病気) シ(善玉菌)

職員室前のBOX (ピンク色) へ入れてね◎