

ほけんだより



12月



岡山市立竹枝小学校

ほけんしつ

すごしやすかった秋が過ぎ去り、だんだんと寒い冬が近づいてきました。もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月などわくわくする行事が待っていますね。

一方で、岡山県では11月21日から、「インフルエンザ流行シーズン入り」しました。これからどんどん感染症が増えてくる時期です。下に書かれているようなことに気を付けて、自分の体は自分で守り、楽しい冬を健康に過ごしましょう！

ふゆ けんこう 冬を健康にすごそう

① しっかり換気しよう



廊下側と窓側のドアや窓を
ひとつずつ常に開けておく
ようにしましょう。

② 適度な湿度を保とう



鼻やのどの粘膜が乾燥すると、
ウイルスや細菌から体を守る
働きが低下してしまいます。
湿度は 50～60 % を保つよ
うにしましょう。

③ 洗い残しに気をつけて！

石けんを使って手洗いをし
ましょう。親指や指先など
は、特に洗い残しが多い場
所です。忘れずにしっかり洗
いましょう。



④ ハンカチ持ってきてますか？



せっかくきれいに手洗いをしても、
そのあと服で水をぬぐったり、自然
乾燥させたりすると、また汚れがつい
てしまいます。
毎日清潔なハンカチを自分で用意し
ましょう。

⑤ 冷やしてはいけない3つの首

3つの首をあたたく



からだを冷やすとかぜをひ
きやすくなります。特に3つ
の首（首・手首・足首）を
温めると、効率よく体を
温めることができます。

⑥ 免疫力アップ

ウイルスなどから体を守る免疫力
をアップさせるために次の3つ
に気をつけましょう。

- ① 早ね早起き
- ② バランスの良い食事
- ③ 適度な運動



もんだい
問題 1

インフルエンザのワクチンをする
ぜったい
絶対にインフルエンザにかからない。

① ○ わたしのこたえ おうちの人の
こたえ

② ×

問題 4

インフルエンザにかかったら、何日間
がっこう やす 学校を休まなければならないでしょう。

① 調子が悪くなってから 5 日 と
ねつ さ にち 熱が下がってから 2 日

② 調子が悪くなってから 1 週間
ちようし わる しゅうかん 調子が悪くなってから 1 週間

③ 熱が下がってから 1 週間
ねつ さ しゅうかん 熱が下がってから 1 週間

わたしのこたえ おうちの人の
こたえ

こたえ

- ・ 12月 3日 (火) 13:30~17:00
- ・ 12月 17日 (火) 13:30~17:00