

ほけんだより



おかやま しりつたけえだしょうがっこう
岡山市立竹枝小学校
保健室

あたらしいねんがはじまりました。ふゆやすちゅうけんこうたのす
新しい1年が始まりました。冬休み中は健康に楽しく過ごせましたか？2024年がみなさんにとってよい1年でありますように。ほけんしつことしえがおげんきす
保健室では、今年もみなさんが笑顔で元気いっぱいにご過ごせるよう、サポートしていきます。どうぞよろしくねがいます。

かぜを予防しよう

寒くなってかぜが流行る季節が続いています。咳や鼻水が出ている人も増えていますね。かぜを引いたかもしれないと思ったら、ひどくなる前に予防しましょう！

1 かぜのひきはじめのサイン ※当てはまるかチェック✓してみよう！

☐ さむけ



☐ くしゃみ



☐ のどの痛み



☐ 頭痛



☐ せき



2 上のサインに当てはまったらかぜのひきはじめのサインかも？

そんなときは予防するための行動をしましょう。

いつもより1時間はやくねる



ねている間にウイルスに打ち勝つ力がアップします。ぐっすりねおれるように、

からだをあたためる



体温があがると、免疫力がアップしてかぜをひきにくくなります。あたたかいスープをのんだり、いつもより1枚重ね着したりして工夫しましょう。

かんそうをふせぐ



ウイルスはかんそうしている空気がだいすき。加湿器をつけたりぬれタオルをほしたりして加湿しましょう。

消化によいものを食べる



食べ物の消化吸収にはたくさんのエネルギーを使います。ウイルスとたたかうエネルギーをのこしておくために、うどんやなどやわらかいものを食べるのがおすすめです。

3 ウイルスクイズ

インフルエンザはインフルエンザウイルス、コロナはコロナウイルスに感染して起こる病気です。風邪もさまざまなウイルスに感染して起こっています。

もんだい 問題 1

ウイルスは人に感染しやすいように
すべて丸い形をしている

○
×

わたしのこたえ



おうちの人の
こたえ



もんだい 問題 2

ウイルスには色がない

○
×

わたしのこたえ



おうちの人の
こたえ



もんだい 問題 3

ウイルスは自分で増えることができる

○
×

わたしのこたえ



おうちの人の
こたえ

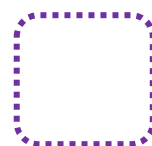


もんだい 問題 4

ウイルスが1つ体に入ると病気にな
る。

○
×

わたしのこたえ



おうちの人の
こたえ



問題 4 × (最低100個体に入らないと病気になることはありません。しかし1回の咳で200万個のウイルスが飛んでいきます)
問題 3 × (ウイルスは人間の体に入ってから増え始めることができます)
問題 2 ○ (ウイルスはあまりにも小さいので色を見ることができません)
問題 1 × (ひものような形やレモンのような形のウイルスもあります)

はなふさせんせい らいこう し スクールカウンセラー 花房先生 来校のお知らせ



なんとなくもやもや・・・

だれ 誰かにはなしたい・・・

だれでも ^{きがる}気軽に ^{りよう}利用してね

がつ らいこう よてい び 1月の来校予定日

- ・ 1月15日(火) 13:30～17:00
- ・ 1月28日(火) 13:30～17:00

おうちの方へ

1月28日(火)の参観日後、学校保健委員会の開催を予定しています。今回はスクールカウンセラーの花房香先生を講師としてお招きし、ご講演いただきます。ぜひご参加いただきますよう、よろしくお願いいたします。