ほけんだより

2018. 12. 3

宮前小学校

心とからだの健康についてのおたよりです。おうちのかたといっしょによんでくださいね。

寒が冷たくなり、かぜやインフルエンザがはやりやすい時期になりました。
寒いからとポケットに手を入れて、せなかを丸めて歩いていませんか？　しせいがよくないと、つかれやすいだけでなく、けがをしやすい　集中力が下がる　気持ちがしずむ　などのこまったことが起こってきます。
せすじをピンとのばした よいしせいで、まい日元気に明るくすごしたいですね。

《授業中のしせいは、どうかな？》

こんな子がおおいように思います。あなたは、だいじょうぶかな？

正しいすわり方のポイント

- ★いすに深くすわる
- ★足のうらを床につける
- ★せすじをのばす

12月のめあて

しせいを正しくしよう！

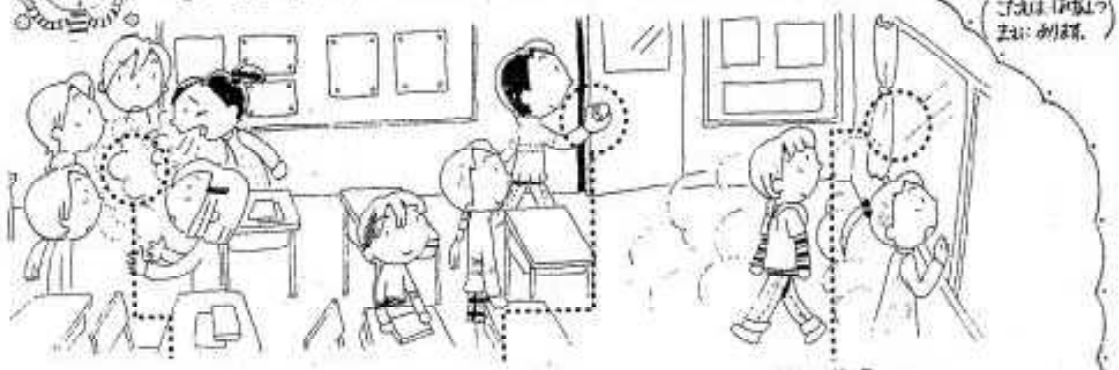
正しいマスクのつけ方は？

○にあてはまることばをかんがえてね！

○○から○○までおおう(かくす)ようにしてつけます。

こたえは（ひだりつ）まえにあります。

ウイルスは、どうやって体の中に入ってくるの？



飛沫感染

せきやくしゃみをすると、つばにまじってウイルスがとびちります。
それを吸いこんでしまうことで、うつります。

ふせぐには ⇨ マスクをつける

接触感染

ドアや手すりなど、みんながさわるものにはウイルスがついていることも。そこをさわると手にウイルスがつき、その手で目・鼻・口などをさわると、ウイルスが体の中に入っていきます。

ふせぐには ⇨ せっけんでのてあらいうがい！

空気感染

ずっとへやのまどをしめきっていると、へやの中でどんどんウイルスがふえていきます。空気中にフワフワうかんでいるウイルスを空気といっしょに吸いこんでしまうことでうつります。

ふせぐには ⇨ かん気　ときどきまどをあけてへやの空気を入れかえる