

# ほけんだより 2月

平成30年2月2日(金) 高鷲南小学校 保健室

寒さがとてもきびしい日が続いていますね。2月は陰暦で「如月(きさらぎ)」といひます。語源はいろいろあるといわれていますが、「寒さで着物をさらに重ねて着るから(衣更着)」という意味もあるそうです。

着る服で体温を調整することは、昔から大事なことだったんですね。みなさんも自分の体調に合わせて、服の枚数や分厚さを考えてみてくださいね。

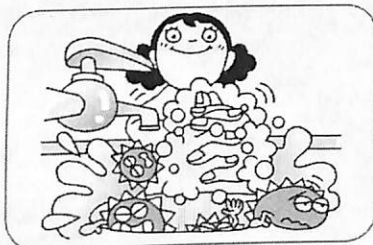


## ススメ!! インフルエンザやっつけ隊!!



3学期に入ってから、インフルエンザや高熱での欠席が多いクラスでは、学級閉鎖をしています。インフルエンザはA型、B型両方流行しています。熱があまり高くない時も、病院で検査をしてもらおうとインフルエンザといわれることが多いようです。(1月26日までにかかった人は75人でした) まだかかっていない人もゆだんせず、気をつけてくださいね。

学校やお家でできる、かんたんな予防をいっぱいやってみましょう!!



**手洗い**は、  
石けんを  
つけて!



**うがい**は、  
上を向いて  
「オ〜!」と  
いいながら。



**好き嫌いせず**

**「ふかしせず」**で  
めん じゃく あっぷ  
免えき力UP!!

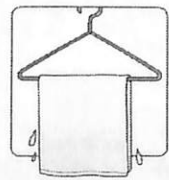
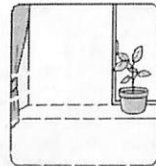
**かんき**

休み時間ごとに  
教室のまどを開けて!

**マスク**は  
鼻・あごを  
おおって、  
すきまのない  
ように。

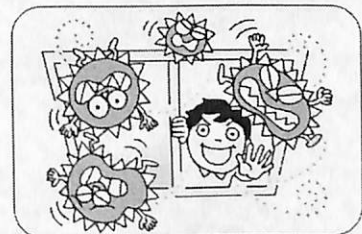


**かしつ**  
植物をおくのも◎  
タオルをほしたり  
してね。

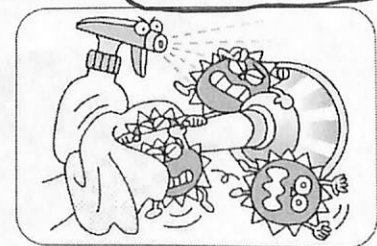


**はみがき?!**  
お口の中をきれい  
にすることで、ウイルス  
が体の中に入り  
にくくなるそう!

トイレや教室の  
ドアノブをきれいに  
ふいておこう。



**ドアノブ消どく**



**鼻や口をさわらない**

手についたウイルスが  
体の中に...  
友だちの顔もさわらない  
ようにね。

**ボールをさわった  
後は手あらいを**



ちよくせつ 人にふれて  
いなくても、ボールを  
通じてうつることか  
あるよ。

**他には...??**

**人ごみをさける**

その後は  
手あらい!

せきやくしゃみをするときは、  
手やハンカチで鼻・口をおおう



**鼻呼吸**

鼻毛や鼻のねんまくがあるため、  
ウイルスが入りにくくなるよ。  
口呼吸だと口がかんそうして  
ざきんがふえ、免えき力が下がります。

