

ほけんたより12月

平成30年12月3日
玉島小学校 保健室

日中も気温が上がらない日が増えてきました。本格的な冬がすぐそこまで来ています。玉島小学校では休み時間、たくさんの人が運動場で元気に遊んでいます。これからの季節、風邪やインフルエンザが流行してきますが、普段からからだを動かし、風邪に負けないからだをつくることはとても大切。だからこそ、これからも元気に外で遊んでほしいと思います。



寒さに負けないからだにしよう！！

めんえきくんを応援するには…？



体の中に入ったウイルスと戦うめんえきくん。めんえきくんが活やくするために、何が出来るかな？

- はやあき
- バランスのよい食事をする
- ・うがいをする
- で元気に遊ぶ

ア①
イ②
ウ③
エ④

ビタミンA・C・Eは 体を守るACE！

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強くして、
ウイルスが体に入るのを防ぎます。

緑黄色野菜・レバー・うなぎ など

ビタミンC

めんえき力を高める働きをします。

野菜・果物・いも類 など

ビタミンE

体力の低下をおさえる働きをします。

ナッツ類・豆類・食物油 など

からだ全体があたたまるよ！

【どうしてかな】

「首」とつく部位は、皮ふがうすくなっていて、冷えやすい部分なんだ。

【コツ】

- マフラーや手ぶくろをつけよう！
- 手首足首をグルグル回してみよう！



保護者の皆様へ

保健室よりお願いとお知らせがあります。

●体操服寄付のお願い

保健室では、子どもたちに体操服の貸出をしております。現在、高学年（150cm・160cm）のサイズの服が不足しております。もしも、ご家庭で着なくなった体操服がありましたら、寄付していただくと嬉しいです。よろしくお祈いします。

●下着貸出について

保健室では、下着が汚れてしまった際、下着の貸出もしております。今まで、貸出した下着はご家庭で洗濯後ご返却いただいておりますが、衛生面を考慮し、今後は貸し出したものと同様のサイズ・タイプの新しいものを買っていただき、そちらのご返却をお願いできればと思います。お知らせいたします。なお、保健室から貸し出した下着に関しましては、そのままご家庭でご使用いただいて結構です。ご理解の程よろしくお祈いいたします。

うつさない

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。



うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。



プラス1

「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。



マスクにはどんな効果があるの？