

ほけんだよ！12月

冬休み特別号

三田市立けやき台小学校

冬休みを有意義に過ごそう

ほけんしつ



もうすぐ冬休みが始まります。「毎日これだけは必ず実行する」という目標をもって冬休みを楽しく過ごし、新しい気持ちで新年を迎えてください。

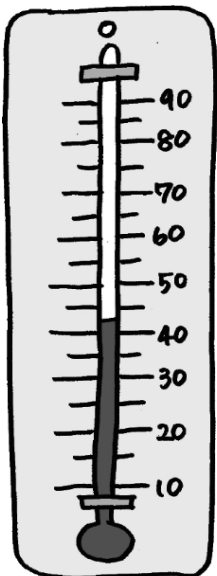


おすすめの目標

- お手伝いを1つ決めて、毎日やる
- 手洗い・うがいを忘れずにする
- 1日1時間は勉強する
- ゲームを長い時間するのはやめる
- 歯みがきを1日3回、ていねいにやる
- 毎日、決めた運動を必ずする
- おやつは決めた時間に決めた量をとる
- 朝食をしっかり食べる
- 自分の部屋の温度・湿度をチェックする
- 1時間に1回は換気をする

かぜの予防によい湿度は？

寒くなってくると、空気が乾燥して唇やお肌がカサカサしたり、かぜのひきはじめなどで鼻がムズムズしたりすることがあります。そんなとき、あなたはどのようにしていますか？



▲ 60%以上

ジメジメして、ダニやカビが発生しやすくなる

◎ 40~60%

ウイルスにとって居心地が悪く、増えたり動いたりしにくい

▲ 40%以下

ウイルスが増えたり動いたりしやすくなる

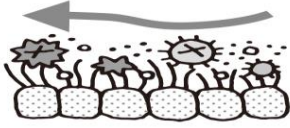
室温は18度以上
がいいよ！

気温 18.0℃
湿度 50.0%

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛とこの器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまふのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



感染性胃腸炎ってなに？

原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター

など

症状

腹痛

嘔吐

吐き気

下痢

発熱

など



元気マンの 元気の秘密！

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください！

早寝早起きする



朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやっつて、元気マンになろう！

カゼに負けない！ あいうえお

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう

え いろいろバランス
心がけた食事
丈夫な体作り

ウ イルスは
こまめな換気で
追い出して

い えに帰ったら
石けんで
手を洗おう

あ たためる時は
運動で
体の中から

