

ほけんだより 12月

令和5年12月1日
神石高原町立油木小学校 保健室

朝はとても低い温度になり、本格的に冬の季節となりました。登校するときには手袋やマフラーなどでしっかり寒さ対策をしていきましょう。今年もあと1ヶ月！水が冷たく手洗いするのがいやになるかもしれませんが、体調をくずさないように正しい手洗いをしっかりしていきましょう！

かぜ予防をしっかりしよう！



今年もかぜが流行しやすい季節となりました。

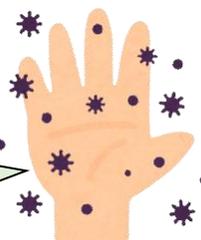
冬にかぜひきさんが多くなる理由は・・・ウイルスや細菌は冬が大好きだから！

なぜ冬が大好きなのかな？



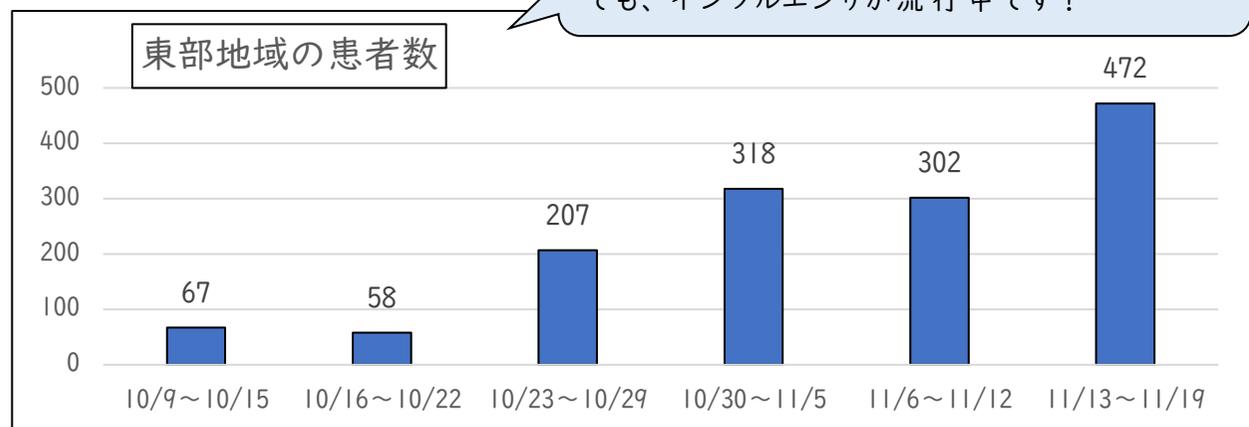
気温が低く、空気中の湿度（水分）が少なくなるから。

水が冷たくて、手洗いする回数が少なくなり
ウイルスや細菌が増えやすいから！



11月24日（金）に広島県内全域に「インフルエンザ警報」が発令されました！！

東部（三原市、尾道市、世羅町、府中市、神石高原町）
でも、インフルエンザが流行中です！



対策をしっかりしよう！

①ウイルスをなくす



消毒をする

②体にウイルスを 入りこまないようにする



せっけんで
てあらひ
ハンカチで
ふく

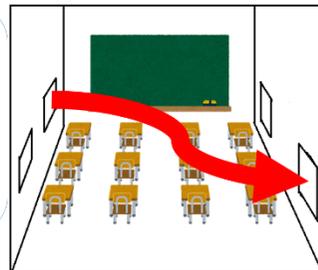
マスク
てぶくろ
ぼうし

手洗い
忘れずにできていますか？

加湿器を使って空気の乾燥を
防ぐことも大切です

②体にウイルスを 入りこまないようにする

換気
空気の中にある
ウイルスを外に出す。



③体の抵抗力を高める



食事

運動

すいみん

リラック
ス
休養

かぜをひいている人

ともだちや家族にうつさないように注意！

- ★ マスクを正しくつける
- ★ せきエチケット
- ★ 3密をさける

かぜの症状のある人は マスクをしましょう！

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



この3つのもので温める
マフラー

手袋

靴下

どこかわかったかな？

3つの首を温めて
上手に防寒をしましょう

がつ にち すい ほけんちようかい
11月15日（水）に保健朝会をしました！

ほけんちようかい まいかいほけんいんかい ないよう き
 保健朝会は、毎回保健委員会がどんな内容にするか決めています。

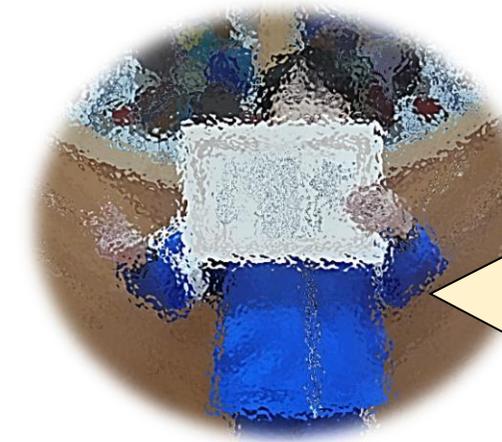
こんげつ からだ かん
 今月は、「体に関するクイズ」をしました！クイズは保健委員会の人

ほん みながら つく
 本を見ながら作りました。



くち せんりゅう めいひようしやうじやう
お口の川柳で3名表彰状をいただきました！

なつやす かんが へんりやう おうぼ ゆきしやうがっこう めい さいゆうしやうしやう
 夏休みに考えてもらった「お口の川柳」を応募したところ、油木小学校から2名が最優秀賞に、
 めい かさく えんら ぜんいん さんかじやう
 1名が佳作に選ばれました。また、参加賞として全員にボールペンをいただきました。



しやうがっこうていがくねん ぶ さいゆうしやうしやう
小学校低学年の部 最優秀賞
 ねん あまの こうたろう
 2年 天野 倅太郎くん
 「はじめよう はみがき、フロスの
 にとうりゆう
 二刀流」

しやうがっこうこうがくねん ぶ さいゆうしやうしやう
小学校高学年の部 最優秀賞
 ねん ほんだ かなせ
 5年 本多 奏晴くん
 「いき きれい おしゃべり 楽し
 たの
 えがおさ
 笑顔咲く」



しやうがっこうこうがくねん ぶ かさく
小学校高学年の部 佳作
 ねん み た りんたろう
 5年 美田 倫太郎くん
 「は
 は
 歯みがきを なまけてイタタ
 こうかい
 後悔だ」

ほね かず あか おとな
Q1 骨の数は、赤ちゃんから大人になるまでに変わりますか？

① ② ③

① 分かれて増える
 ② **くっついて減る**
 ③ 変わらない

けつえき つく
Q3 血液はどこで作られているでしょう？

① ② ③

① 心臓
 ② **骨の中**
 ③ 脳

は おな
Q5 歯と同じくらいのかたさのものはどれでしょう？

① ② ③

① 鉄
 ② ダイヤモンド
 ③ **水晶**

じんたい いちばんかた
Q8 人体で一番硬いところはどこでしょう？

① ② ③

① 頭の骨
 ② **歯**
 ③ 腰骨

からだ なか けっかん とお
Q4 体の中で血管の通っていないところはどこでしょう？

① ② ③

① 目
 ② **かみの毛**
 ③ 舌

くちびるが あか
Q7 くちびるが赤いのはなぜでしょう？

① ② ③

① くちびるが熱をもっているから
 ② くちびるの皮膚は元々赤いから
 ③ **くちびるの皮膚がうすいから**

じぶん からだ
 自分の体についてこれからたくさん知っていこう！



おめでとうございます！