

ほけんだより



令和5年12月22日発行
神石高原町立油木小学校 保健室

いよいよ待ちに待った冬休みですね。クリスマスに大晦日、お正月と楽しみなことがたくさんあるのではないのでしょうか？体調を崩さないように、感染症対策も忘れず行っていきましょう！「早寝・早起き・朝ごはん」を行うことで、免疫力（病気とたたかう力）が高まりますよ！

1日の生活リズムを決めよう！

お休みの日はどうしても起きる時刻・寝る時刻が遅くなったり、メディア機器を使う時間が多くなくなってしまったりします。自分で目標を決めることで、健康的な生活が意識できますよ！

起きる時刻	時	分
勉強する時間	時	分～時 分
メディア機器を使う時間	1日に	じかん 分は使ってOK
寝る時刻	時	分



ノロウイルスに気を付けよう！



「ノロウイルス」とは・・・

ヒトだけに感染して、げりやおう吐などの症状を引き起こし、ヒトの小腸で増えるウイルスです。特に冬に流行します。

ノロウイルスによる食中毒を予防するには・・・

食べ物を調理するときには
85℃～90℃で90秒以上
しっかり火を通す！



せっけんで
ていねいに
手洗い！



冬休み中もはみがきを忘れずしよう！

はみがきがんばりカードを配付しています。朝・昼・夜はみがきをしたら色をぬっていきましょう！



① みがき残しやすどころ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。

① みがき残しやすどころ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

① みがき残しやすどころ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度であてていねいにみがこう。

冬休みにやっておこう！

冬休みは治療するチャンス！

むし歯の治療をまだしていない人、視力が悪かった人はこの冬休みに病院へ行き、みてもらいましょう！
みてもらった結果を学校にも教えてください。



歯ブラシの毛先が開いたら交換のサイン



学校で使っているはみがきセットも冬休みにチェック！

- ・ハブラシ
- ・はみがき粉

こんげつ ほけんちようかい ふゆ げんき す
今月の保健朝会 ~冬を元気に過ごそう~

保健委員会が毎回保健朝会で何をするか内容を考え、発表をしています。

12月は「冬を元気に過ごそう!」ということで、「感染症対策」と「はみがき」についての話やクイズをしました。



寒くて乾燥している冬

★ウイルスが大好きな季節
 ★ウイルスが長生きする

だから!

感染症が流行しやすい季節です!

感染症対策

手を洗おう 消毒しよう マスクをしよう

感染症対策

3密をさけよう

換気しよう 密閉 密集 密接

Q1 かぜが人にうつるのはなぜでしょう?

①かぜをひいた人に触るから。
 ②かぜのウイルスが鼻や口から体に入るため。
 ③かぜの話聞いてそんな気になるから。

うがいをするのはなぜでしょう?

① 口やのどのウイルスをなくすため。
 ② 眠気を覚ますため
 ③ 食べ物がおいしく感じられるから



免疫、大活躍!

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。病気から体を守るために

1 体にウイルスが入って来ると

2 自然免疫チームが来て戦います

3 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います

4 ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

おおおば 大暴れするぞー!

ウイルスをやっつけろ!

おうえん 応援を連れてくる

行くぞー!

おー!

倒したぞー!

記録したからまた来ても大丈夫だ!

自然免疫 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫 一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

