

ほけんだより



〈今月のほけんもくひょう〉

冬に負けない
体をつくろう!

明石小学校ほけんしつ R元・12

今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々は素敵な日々。みなさんをきっと成長させてくれています。だんだん寒くなってきました。風邪やインフルエンザなど、感染症には十分に気をつけましょう。

カゼをブロック

マスク → **飛沫感染** から **ブロック**

カゼやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

手洗い

接触感染 から **ブロック**

みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

スピッツベルゲン島のおはなし



北極に近いこの島では、11月から4月まで周囲の海が凍ってしまい、船が島に入れません。この間はカゼをひく人があまりいないのに、氷が溶ける5月になると急にカゼが大流行するのだそうです。

なぜ、寒い時期が終わってからカゼが流行するのでしょうか？理由は、船が入れるようになりたくさんの人がやってくると、ウイルスも一緒に運ばれてくるからです。

人がたくさん集まる場所には、ウイルスもたくさんいるということ。外から帰ったときは、まず手洗い・うがいをするのが大切ですね。



めんえきカンを応援するには？



体の中に入ったウイルスと戦うめんえきカくん。めんえきカくんが活やくするために、何ができるかな？

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



レッドリボン集会



世界エイズデーの取り組みとして、レッドリボン集会を行いました。保健委員会を中心に、HIV/エイズに関することを学習し、正しい知識を持つことで差別や偏見をなくし、思いやりの心を大切にしましょう。と呼びかけ、その日はみんなでレッドリボンを身に付けて過ごしました。

「先生！本を借りて読んでみます！」という声もあり、知りたい！と思う気持ちを大切に持ち続けてほしいなと思いました。図書館にも保健室にも何冊がありますので、読んでみてくださいね。