

ほけんだより 12月

No.8 令和5年12月1日 石岡市立石岡小学校 保健室

あっという間に季節は冬へと移り変わりましたね。冷たい空気に鼻を赤らめながらも、元気に登校するみんなの姿にたくましさを感じているこの頃です。今年も残すところあと1か月。感染症が流行しやすい季節ですが、冬休みも規則正しい生活を意識して、2023年を元気に締めくくりましょう！

ほけんもくひょう 保健目標

冬を元気に過ごそう。
(衣服の調節・換気)



あんぜんもくひょう 安全目標

暖房を上手に
使おう。

ふゆほんばん そな 冬本番に備えてこんな対策を

体温が1℃下がると免疫力が30%も下がるといわれています。冬本番を迎え寒さが厳しくなってきましたが、体を温めて免疫力を高め、かぜやインフルエンザの予防につなげていきましょう。

からだを温める ふくそう 服装

重ね着をして空気の層をつくり、体感温度UP

下着 +0.9℃
カーディガン +2.2℃
ひざかけ +2.5℃

薬味を取り入れて体の内側からポカポカに

ねぎ しょうが ニラ にんにく とうがらし

冬至には、ん(運)がつく食べ物を摂るのもいいね！

からだを温める たもの 食べ物



じつ さいきん 実はここ最近

てあら せつ 手洗い石けんの減りがイマイチなんです…



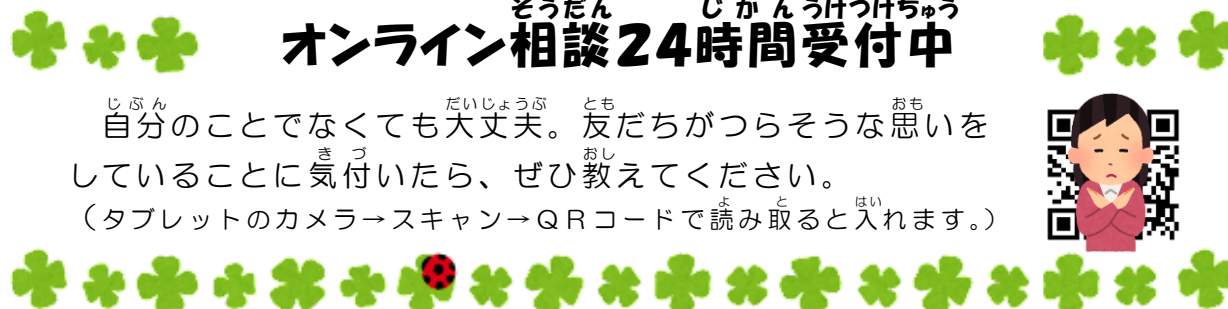
「石けんの減るスピードが遅い＝手洗いが十分にできていない」ということ。11月後半ごろから気温がぐっと下がり、冷たい水で手を洗うのが辛くなってきたからかなと感じています。しかし残念ながら、ウイルスにとってはそんなことお構いなしです。かぜやインフルエンザから自分の身を守るために、石けんでの丁寧な手洗いを一緒にがんばっていきましょうね！

▼石けんによる手洗いの効果(水洗いだけでは意味がない！)

A	B	C	D
てあら 手洗いなし	りゅうすい 流水15秒	せつ 石けん10秒 もみ洗い + 流水15秒	Cの洗い方を 2回
手に残ったウイルスの数(手洗いなしと比較した場合)			
やく 約 100万 こ個	やく 約 1万 こ個	やく 約 すうひゃく 数百 こ個	やく 約 すう 数 こ個

オンライン相談24時間受付中

自分のことでなくても大丈夫。友だちがつかうような思いをしていることに気付いたら、ぜひ教えてください。
(タブレットのカメラ→スキャン→QRコードで読み取るとはいれます。)





7つの「まちがい」をさがしてみよう！

答えは
ほけんしつまえ ろうか
保健室前の廊下
にあります。

