

ほけんだより

令和3年1月25日
品川区立鯉浜小学校
校長 松本 寛
養護教諭 太田 かおり

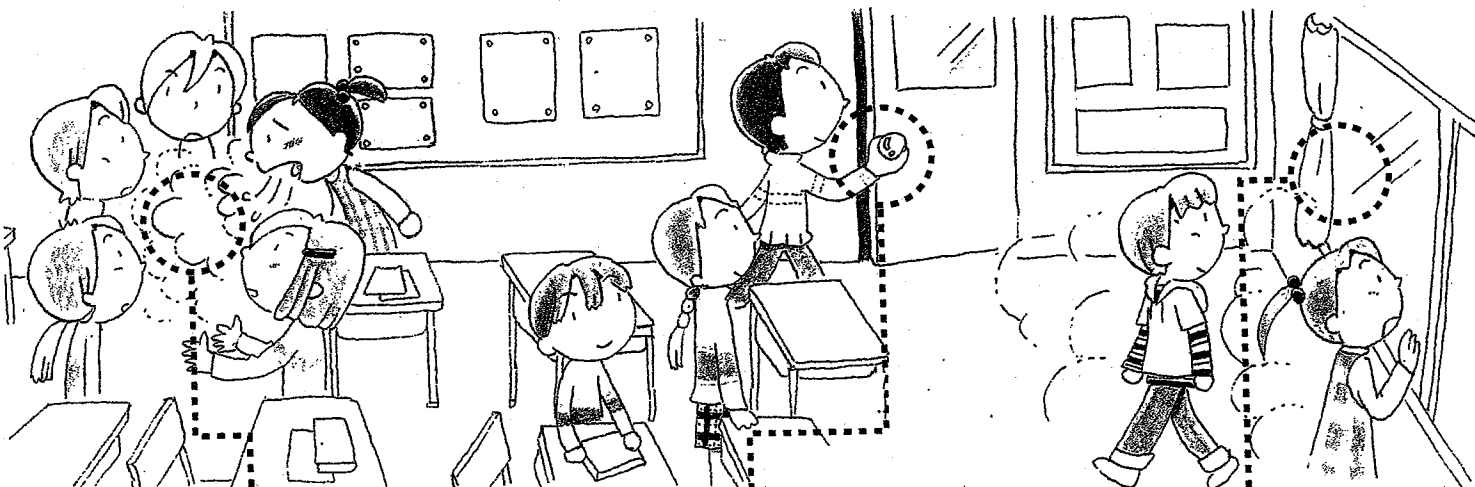
3学期が始まり、約2週間が過ぎました。
日中も空気が乾燥し、寒い日が多くなっていますので、引き続き新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ・風邪の予防に心掛けてください。

【冬を健康に過ごそう】

(新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ・風邪の予防)

ウイルスはどこから来るの？

インフルエンザやカゼなどのウイルスは、どうやってからだのなかに入ってくるのか確認してみよう！



飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

❌ とうやあってフロックしよう！

マスクをして、ウイルスがからだのなかに入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。



接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだのなかに入ってきます。

❌ とうやあってフロックしよう！

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。



空気感染

ずっと教室やろうかの窓を閉めきっていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

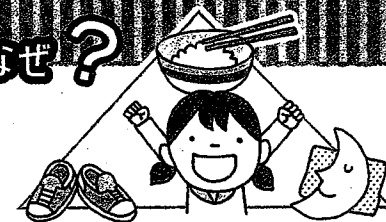
❌ とうやあってフロックしよう！

寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリします。



生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんなにもいいことがあります。



バランスのいい

食事



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます。
- 元気に活動するエネルギーが作られます。
- 体の調子がよくなります。

適度な

運動



- 筋肉がついて、骨も強くなります。
- 肺や心臓が強くなります。
- 太りにくくなります。
- 血液の流れがよくなります。
- 気持ちがスッキリします。

十分な

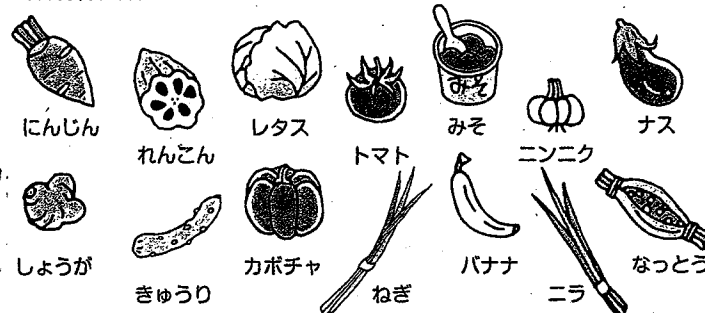
睡眠



- 体がぐんぐん成長します。
- 病気に対抗する力を強くします。
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません。
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでできます。

体を温める食べ物はどれでしょうか？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



見わけろコツは...

- ❑ 土の中にできる
- ❑ 発酵している
- ❑ 色が濃い

にんじん、れんこん、しょうが、みそ、カボチャ、ねぎ、バナナ、ニラ、ナス、なつとう