



ほけんだより

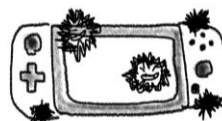
2022.12月号
豊中市立東丘小学校
ほけんしつ



もうすぐ冬休み。クリスマスやお正月とイベントの多い冬休みですが、規則正しい生活をして細菌やウイルスに負けない健康なからだづくりを心がけてくださいね。

細菌やウイルスは目に見えないほど小さい

机やイスやドアノブ、アイパッド、スイッチにも。人が手で触るところにどこにでもくっついてます。小さくて軽いので空気中にもふわふわ漂っています。冬になって空気が乾燥してくるとウイルスは空気に漂いやすくなるのでもっと増えます。



細菌やウイルスが体の中に入って起こる病気を**感染症**といいます。

細菌



○小さな傷口から皮膚に細菌が入って **とびひ**

○耳に細菌が入りこんで **外耳炎**

細菌には抗生物質が効きます。あの少し苦い薬、飲んだことある人もいるかもしれませんね。

ウイルス



細菌よりももっともっと小さいです。

インフルエンザ、コロナ、水ぼうそう

はウイルスです。

口や鼻から体の中に入り込んで増えます。

細菌やウイルスに負けないために

寒くて水は冷たいけれど、こまめに手をあらいましょう

細菌やウイルスのついた手で鼻を触ったり目を触ったり、パンを食べたりすることで細菌やウイルスが体の中に入ります



家に帰ったらうがい。寝る前と朝は必ず歯みがきをしましょう

歯みがきをして、口の中の細菌やウイルスを追い出します。



こまめに換気しましょう

2か所開けて風を通して、ふわふわ浮いているウイルスを追い出します。



感染症に負けない体を作りましょう

はやね はやおき 規則正しい生活をして免疫パワーアップ。

はやね!



はやおき!



こんにちは。津田です。於保先生が産休でお休みされる間、保健室で働いています。東丘小学校の子どもたちはみんな礼儀正しくてあいさつがしっかりできるので感心しています。みなさんよろしくお願ひします。

