

ほけんだより 11月

千早小吹台小学校
保健室 2017.11.17

「寒い」と感じる時間が増えてきました。この時期は、気を付けていても、かぜをひきやすいです。インフルエンザや、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎も心配です。

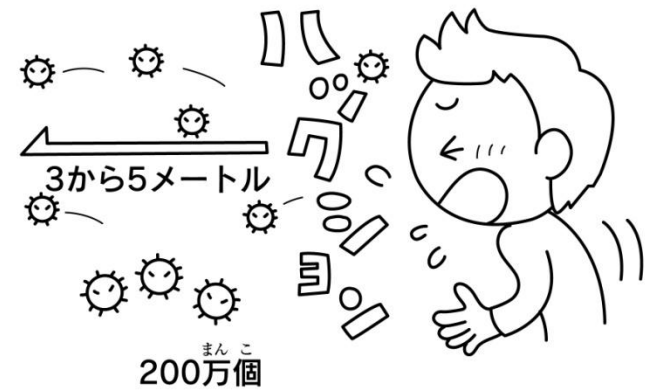
今月の保健指導では、かぜの予防についてお話ししました。すみずみまで洗う「手洗い」、のどのウイルスを洗い流す意識をしながらの「うがい」など、かぜの予防をきちんとし、元気に過ごしましょう。

どんどんとびちるインフルエンザウイルス

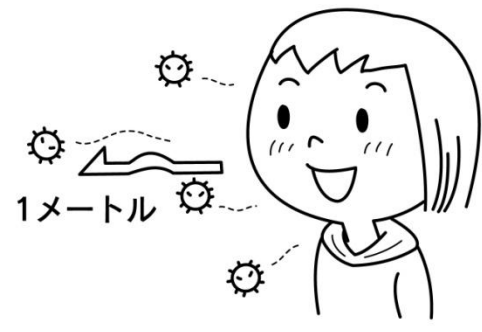
せきでとびちる範囲とウイルスの数



くしゃみでとびちる範囲とウイルスの数



おしゃべりだけでもウイルスは広がります



インフルエンザウイルスははく息にのって体の外に出てきます。せきやくしゃみはふつうの息よりもいきおいがあるのでより遠くまで、より多くのウイルスがとんでいきます。

マスクをしてウイルスがとびちるのをふせぎましょう。

うがいはブクブクとガラガラ両方やろう!

まずは「ブクブクうがい」で、口の中をきれいにします。口をとじ、ほおをふくらませたり、もどしたりをくり返した後、水をはき出します。

次に「ガラガラうがい」で、のどの奥まで洗い流します。天井を見るように上を向き、「あー」などと声を出しながらやってみましょう。

あわあわ手洗いの歌

♪ うた ♪	てあらいのポーズ (洗うところ)
おねがい、おねがい	おねがい (てのひら)
カメさん、カメさん	カメ (てのこう)
あのさんかくの お山のうえで	お山 (ゆび あいだ (指の間))
おおかみ おとととと おっこちそう	おおかみ (つめ)
いそいでバイクを ぶるるん うんてん	バイク (おやゆび)
ききいっぱつ つかまえた!	つかまえた! (てくび)