

# すくすくだより



令和6年12月2日 大成小学校 保健室

冬も近づき、さらに朝晩の冷え込みが感じられるようになりましたね。今年も残すところあと1か月となりました。今年はどうな1年でしたか？よくなかったことを反省することも大切ですが、良かったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにできるといいですね。

## 12月の保健目標 冬を元気に過ごそう

### ウイルスはどこから来るの？

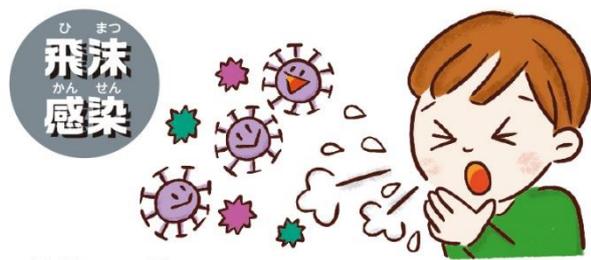
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。



もし、急に38℃以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関（内科や小児科など）を受診しましょう。

# 風邪に何度もかかるのはどうして？



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次（に）に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度と）かからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。

手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



# 3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



## 12月・1月の保健配付物

- 冬休みはみがきカレンダー  
12月23日（月）配付  
1月7日（火）提出
- 元気はつらつカード  
1月7日（火）配付  
※8日（水）～10日（金）実施  
1月14日（火）提出

## 3学期 発育測定の前定

1月 8日（水）	5年生
1月 9日（木）	2年生・6年生
1月10日（金）	1年生
1月14日（火）	ひまわり・3年生
1月15日（水）	4年生

体育着の準備をしておきましょう。