

# ほけんたより



平成25年12月6日 仙台市立中野栄小学校

校庭の木々は、すっかり葉を落とし、どんどん日も短くなってきました。今年も残すところ3週間あまりとなりました。12月に入ってもおだやかな日が続いていますが、さすがに朝晩は冷え込んできました。かぜなどひかないよう体調管理に気をつけていきましょう。

## 冬の感染症予防クイズ

1～7までの( )の中に下から **ことば** をえらんで入れよう。

1. 手を洗うときは、( )を使って、指の間、指とツメの間、手首など、すみずみまで、ていねいに洗おう。
2. のどについたウイルスは、上を向いてガラガラ( )をして洗い流したり、のどにうるおいをあたえたりして、かぜやインフルエンザを予防しましょう。
3. 鼻や口からウイルスが入ってくるのを防いだり、せきやくしゃみをした時に、だ液をまわりに飛ばさないようにするために( )をして( )や( )を予防しよう。
4. セキといっしょにウイルスが飛びだすスピードは、( )と同じぐらいの時速 160km。1回のセキで、ウイルスは約2メートルも飛ぶといわれています。
5. くしゃみといっしょにウイルスが飛びだすスピードは、( )と同じぐらいの時速約290km。1回のセキで、ウイルスは約5メートルも飛ぶといわれています。
6. 1時間に1回は、( )をして、部屋の空気を入れかえましょう。空気が流れて、入れかわるように1度に2カ所は、窓をしっかりとあけましょう。
7. 早くねて十分な( )をとって疲れをとることで、元気よく遊んで体をきたえるためのてきどな( )は、寒さやかぜに負けない体をつくります。

うがい

しんかんせん

すいみん

せっけん

かぜ

かんき

インフルエンザ

たいふう

うんどう

マスク

この冬も かぜに負けずに 元気に すごしていきましょう。

さくねんど 昨年度のこの季節は、きせつ インフルエンザが、はじ はやり始めていました。こんねんど 今年度もせんだいし 仙台市の  
しょうがっこう 小学校では、がつきゅうへいさ 学級閉鎖をしている学校もかつかう できました。なかのさかえしやう 中野栄小でもねつ 熱がやす 出てお休みす  
ひと る人もすこ 少しずつ多くなっています。

かぜやインフルエンザをよぼう 予防するためにできることをかんが 考えて、と 取りく んでいきましょう。

# よぼう インフルエンザを予防するために

そと 外からもどったら、  
て 手洗い・うがいをする



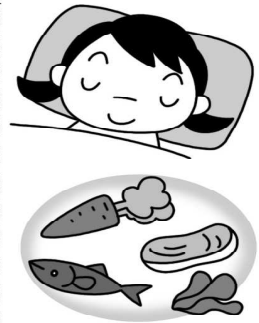
ひと なるべく人ごみを  
 さげ、マスクをする



へや 部屋の加湿(ぬれタオルを  
つるすなど) をする



えいよう 栄養や睡眠すいみん に気をつけ、  
からだ 体のていこう力をたかめる



## 7つのちがいをさがそう!

みぎ 右と ひだり 左のちがいをさがそう。こた 答えは ほけんしつまえ 保健室前にはっておきます。

