

ほけんだより 12月



(お家の人と読んでね!) 令和6年12月2日 常総市立豊田小学校



ウイルスはどこから来るの?

かぜなどのウイルスは、3つの方法で体の中に侵入してきます。



空気感染
窓を閉め切ったへやの空気中にはウイルスがたくさんただよんでいます。その空気を吸いこむと体の中に入ります。



接触感染
ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこをさわった手で口や鼻をさわると体の中に入ります。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、つばといっしょにウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸いこむと体の中に入ります。

乾燥はだを防ごう!

空気が乾燥する冬は、はだも乾燥します。はだが乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリ痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして、はだのうるおいを保ちましょう。

からだ 体をごしごし 洗わない

ほ っ 保湿クリーム つか を使う

か っ 加湿器を つか 使う

い じょう 42℃以上の ぬ 熱いお湯に なが 長くつかからない



今月の保健目標

しっかり手洗いをしよう!

あなたはどんな冬休みを送りますか? 楽しい予定がある人、勉強やスポーツをがんばる人、それぞれ心と体が健康でなければ、きちんと冬休みを過ごすことができませんね。



① くそうであたたかく

② まずははやおきから

③ っくろおふろに入ろう

④ けんこうてきな食生活

⑤ っちゅうは外で遊ぼう

⑥ なやみごとはだれかに話そう



⑦ い つもてあらいわずに

◆ほけんしつだより◆

◎「エコキャップ活動」報告(11/27(金) 保健委員会)

みなさんのおかげでペットボトルのキャップが大きな袋2つ分集まりました。社会福祉協議会の方に取りに来ていただき、ボランティア団体へ届けていただきました。これからも活動は続けていきますので、ご協力よろしくお願いいたします。



◎「薬物乱用防止教室」(11/28(木) 5年生) 学校薬剤師:尾形みゆき先生

薬物の危険性やたばこやお酒の体への影響など、映像やクイズ形式で、とてもわかりやすく教えていただきました。「人からもらった薬は飲まない」「薬物、酒やたばこ(20才まではゼットイやらない」「誘われてもきっぱり断る」は、忘れずに覚えておきましょう!



保健委員会6年生

社会福祉協議会の方へ



ストップザ薬物!