



山崎北小学校
ほけんだより



今年も残すところ1ヶ月となりました。朝晩の冷え込みも一段と厳しくなり、いよいよ冬本番です。寒さから体を守るためには、首、手首、足首の「3つの首」を温めることがポイントです。長めのくつ下をはく、手袋やネックウォーマーを付けるなど、工夫してみましょう。また、湯船にゆっくりと浸かるのもいいですね。寒さに負けず元気に過ごしましょう。



元気マンとウイルスもプロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

空気感染

窓を開け切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。

飛沫感染

せきやくしゃみをする、と、一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

12月8日は校内マラソン大会です

11月から練習してきたマラソン大会も、もうすぐ本番です。「～位までに入る」「最後まで全力で走る」など、それぞれ目標があると思います。体調をしっかりと整えて、練習の成果を発揮しましょう。

走るまえ

- 👍 前日は、いつもよりも早めに寝る。
- 👍 朝ごはんを食べる。
- 👍 朝起きたときの体の調子を確認する。
- 👍 走る前には準備運動をしっかりとる。

走っているとき

- 👍 自分のペースで走る。
- 👍 途中で気分が悪くなったら走るのをやめ、すぐに近くにいる先生や友だちに知らせる。
- 👍 ゴールしても、急に止まらないでしばらく歩いて呼吸を整える。

走ったあと

- 👍 タオルでしっかり汗をふきましょう。
- 👍 体が冷えないうちに着替えましょう。
- 👍 手洗いうがいをしましょう。

ウイルスから体を守る3つの技!

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

「寒いから風邪をひく」はホント?

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまふのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。

