

ほけんだより



令和4年12月1日
渋谷区立笹塚小学校
校長 荒木 憲秀
養護教諭 伊藤 妙子

いよいよ厳しい冬の寒さがやってきました。コロナ感染症とインフルエンザの同時流行も心配されています。基本的な対策はどちらも生活習慣を整えること“うがい、手洗い、換気”です。冬休み中も感染症対策をしっかりとすることで、楽しい時間を過ごせると良いですね。

また、年明けに「生活リズムチェック」週間がありますので、早寝早起きの習慣が乱れていないか見直してみましょう。

12がつのほけんもくひょう うがい、手洗い、換気をしよう

クイズで
おぼえよう!

冬の感染症予防

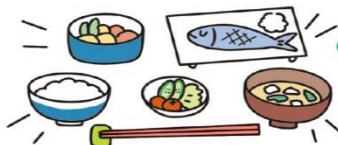
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。〔 〕にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね!

①手を洗うときにはすすみずみまで洗うことのほか、〔 〕を使うこと、水を〔 〕洗うこと、洗った後に水気をしっかり〔 〕こともポイントです。



②感染を広げないためには〔 〕を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた〔 〕をとめることができます。

③しめきった部屋の〔 〕はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて〔 〕をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの〔 〕。十分な〔 〕と〔 〕、適度な〔 〕はここでも大切になってきます。

⑤インフルエンザや〔 〕による感染性胃腸炎と診断されると、〔 〕となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



キーワード

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水
流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気
蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス
ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

こたえ：①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気
④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止

6年生 保健学習の様子

11月に6年生の保健で「病気の予防」を学習しました。

病気が起こるには『病原体』『環境（温度、湿度等）』『生活の仕方』『抵抗力』の要因があります。その中でも『病原体』が主な原因となって起こる感染症についてそれぞれが調べ、スライドにして共有しました。病気の原因、症状、予防法、そして考察までをまとめたスライドを2つ紹介します。

自分の調べたものと友達のものとの共通点や相違点を見付け、感染症予防に必要なことを学びました。

※上が溶連菌感染症、下がコロナ感染症について調べています。（一部抜粋）

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |