

ほけんだぶり 12月

令和6年12月2日
港区立高輪台小学校



冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者しらず」と言われるほど、栄養がたっぷりです。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よく噛んで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも、食べたらしっかりと歯ブラシでみがきましょうね。

11月下旬ぐらいから、急に寒くなってきました。冬の寒さを思い出してきましたね。体が冷えると体調が悪くなってしまいます。体を冷やさないように上手に衣服で調節をしましょう。

元気マンとウイルスをプロック!

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付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、手についてウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

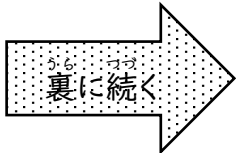
空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中のウイルスがふわふわ浮かんでいるよ。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時、唾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…。



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。

元気マンは、3つの技でウイルスと
戦っているよ。みんなもやってみよ
う!!

手洗いアタック



石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。

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも
元気いっぱい。
理由を教えてください!



朝ごはんを
食べる

運動する

早寝早起
する

みんなもやって、
元気マンになろう!

【保護者の皆さんへ】まなびポケットの方に、ほけんだよりと一緒に東京都福祉保健局から出されている「家庭でできるノロウイルス対策」を送信します。嘔吐した時の感染拡大防止にお役立てください。