

ほけんだより No.9



令和4年1月11日 岩国市立美和東小学校 保健室

あけましておめでとうございます！2022年は、寅年です。「寅」は動くという意味で、草や木や花がのびる様子を表しているそうです。みなさんの心や体も大きく成長できるよう、いろいろなことに積極的にチャレンジしてみましょう。



3学期がはじまったというのに、朝なかなか布団から抜け出せない…まだお正月気分の人はいませんか？
大みそかにお正月。夜ふかしと朝ねぼうをくり返して、体内リズムがくるっているかもしれません。
そんなみだれてしまった生活リズムを取りもどすポイントは、「朝」です。下の3つのポイントを守るだけで、夜になると自然と眠くなり、体内リズムが整ってきます。

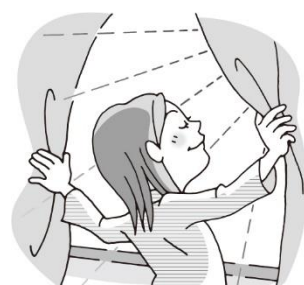
学校モードに切りかえる3つのポイント

その①



まいにちおなじ
毎日に同じ
時間に起きる

その②



おきしたら朝日を
あびる

その③



あさごはんを食べる

げんき★クイズ

□に入るのは？

ヒト - カゼ = □本 × 2

ヒント カゼをひいたときに出るのは…



こたえは、
ほけんしつ
ろうかの掲示を
みてね。

かからない うつさない マスク選びにひと工夫

マスクは、鼻や口に細菌などの病原体を含んだ飛沫が入るのをガードし、のどの乾燥も防ぎます。また、かぜやインフルエンザにかかったときにマスクをつけていると、ほかの人への感染も防げます。

学校ではいろいろなマスクをみかけますが、マスクの素材(なにでできているか)で予防効果は変わります！

	不織布	布マスク	ウレタン	なし
マスクの種類				
予防効果	ある	少し	少し	ない
ウイルスを出す量	20%	18~34%	50%	100%
ウイルスを吸い込む量	30%	55~65%	60~70%	100%

おなじマスクでも素材が違っただけで、こんなにも効果が違います。ぜひ、参考にしてみてください。



まだまだ
気をつけたい！

感染症
に
負けないために



手洗い



せっけんをつけて
ていねいに

マスク



清潔なものを
つか
使おう

運動



がんばりすぎ
ない程度でOK

換気



寒いけど…
忘れずに！