

# ほけんだより



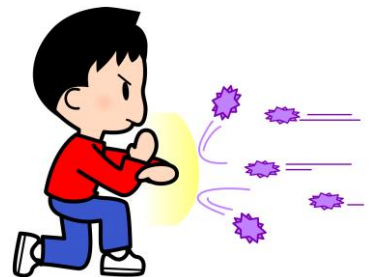
浮島小学校  
保健室  
令和3年1月8日  
(文責 池松)

なが ふうやす お がつき  
長い冬休みが終わり、いよいよ3学期がス  
tartしました。ふうやす ちゅう おお びょうき  
冬休み中、大きな病気や  
けがをすることなくみんな元気にすごせた  
げんき  
ようです。がつき しんがた かんせんぼうし  
3学期も、新型コロナ感染防止  
たいさく きょうか ねが  
対策の強化をお願いいたします。



## どうしてかぜをひくのかな？

ふう ふうやす おお ひと ねつ はなみず  
冬になると、多くの人がかぜをひきます。熱がでたり、鼻水や  
くしゃみでつらい思いをしたり、コンコンとせきがつづいたり、こ  
れらはすべてかぜのしょうじょう  
しょうじょう  
症状です。では、どうしてかぜをひくので  
しょうか？ポイントは『からだ ちから』と『バイキンのちから』のバラ  
ンスです。かぜのバイキンのちから しゅるい ちが つよ  
力は種類によって違い、強いもの  
もあればよわ  
よわ  
弱いものもあります。そして、バイキンをむかえうつ  
わたし からだ つよ よわ  
私たちの体にも、強いときと弱いときが  
あります。からだ  
からだ  
体とバイキンのどちらかの力  
が「強い」か「よわ  
よわ  
弱い」かのバランスによっ  
て、かぜをひいてしまうかどうかかわっ  
てくるのです。





# かぜのよぼうをしよう

(しんがた新型コロナウイルスかんせんしょうよぼう感染症予防ふくを含む)

①かぜのバイキンが「よわ弱い」とき



かぜをひかない

②かぜのバイキンが「つよ強い」とき



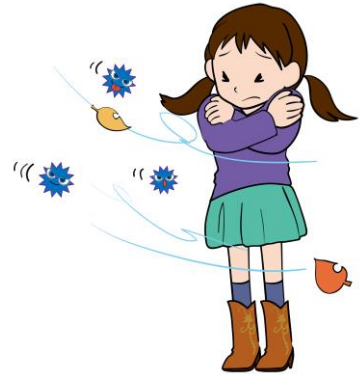
かぜをひく

③ からだ体が「よわ弱い」とき



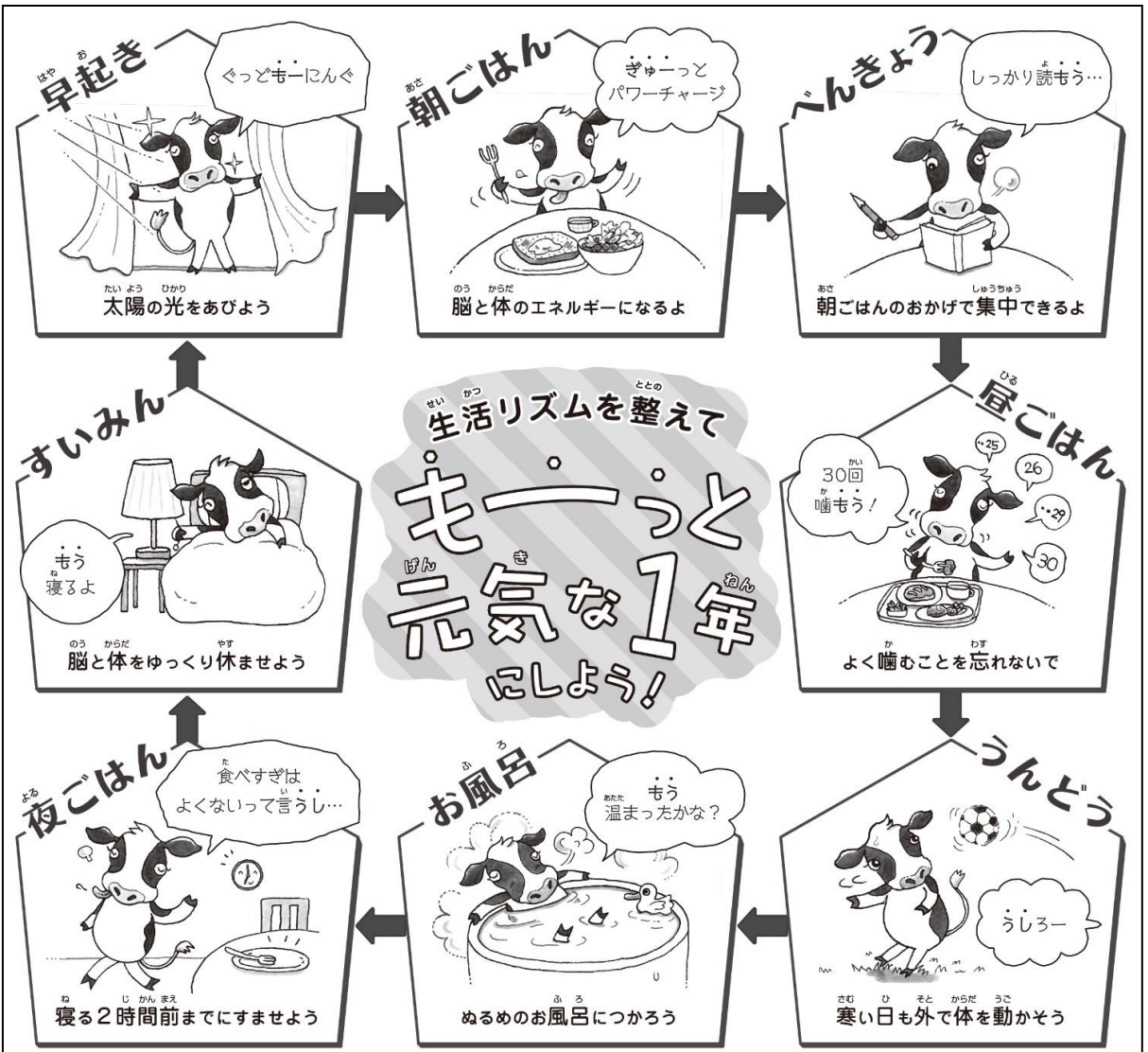
かぜのバイキンがよわ弱くてもかぜをひく

ここでいう『からだ体の力』とは、おも重いものを持ち上げたりする力ちからではありません。バイキンなど外からの敵と戦そとうてき たたか からだ うちがわ体の内側の力ちからのことです。(この力ちからのことを“ていこうりょく抵抗力”や“めんえきりょく免疫力”といいます。) からだ体の内側の力ちからは、うちがわバランスのとれた食事ちからでしっかりえいよう栄養をとる、ねむよく眠る、うごからだを動かすといったことつよで強くなります。また、てあらうがいや手洗い、へ部屋の空気くうきの入れかえなどでも、この力ちからを助たすけることができるのです。かぜのバイキンにま負けがないように、1月がの健康目標けんこうもくひょうへの取とり組くみをしっかりおこな行ってくださいね。



が1月の学校カウンセラー来校日は、らいこうび1月26日が(火)にちです。か





**シヤットアウト 1**

**マスク**

ウイルスがついた飛まつを   
 ブロックします。

**シヤットアウト 2**

**手洗い**

て   
 手についたウイルスを   
 あら   
 なが   
 洗い流します。

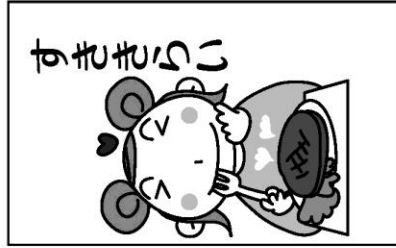


# アタマも体操!!

## パズル&クイズ



- マスクして  
手あらい  
・うがい
- スツキリと  
めざめる  
ために
- むし歯は  
食べた  
あとには
- なくしたら  
なんでも  
おいしい
- あせをかく  
きもちが  
いいね



〈こたえ〉  
 マスクして手あらい・うがい → かせよほつ  
 スツキリとめざめるために → はやね・はやおき  
 むし歯ゼロ食べたあとには → 歯をみがこう  
 なくしたらなんでもおいしい → すきむらい  
 あせをかくきもちがいいね → スポーツは

●あけましておめでとございます。  
 新年は「けんこうカルタ」で遊びましょう。  
 読み札(上)にあう、取り札(下)をえらんで、  
 線でむすんでください。