

# ほけんだより 12月



2023年 12月 貞光小学校 保健室

あつという間に今年も12月となりました。12月には「冬至」があります。冬至は1年で最も日が短い日になります。この日に、湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、風邪をひかず冬を過ごせると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温める効果があるそうですよ。ゆず湯に入る機会があれば、ぜひ入って元気に冬を過ごしましょう。



## ★体の成長について学習しました★

11月末から4年生に、保健学習を行っています。大人になるにつれて、体の成長には個人差があること、男子と女子でそれぞれ体の変化が起こること、困ったことや不安なことは相談することなどを学びました。12月の学習では、今後より良く体が成長していくために、食事や運動、睡眠などの規則正しい生活を送ることの大切さを伝えていきます。



また、初経指導は後日行う予定です。実際の手当の仕方や困ったときの対処方法などを話したいと思いますので、ご家庭でも準備等、ご協力をお願いします。

## 元気マンと 元気に冬休み!

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…。

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…。

今年には新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行で、学級閉鎖もあり、とても大変でしたね。現在は感染症の流行は収まっていますが、これから学習発表会もあり、みんなで予防していく必要があります。

また、冬になり寒くて空気が乾燥してくると、他の感染症も流行る可能性があります。体調が悪いなと感じた場合は、無理をせず、早めに休むようにしましょう。

## 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。

