



H28.12.2  
伊深小 保健室

12月に入り、寒さも本格的になってきましたね。クリスマスや冬休みなど、楽しみがたくさんある月ですが、かぜやインフルエンザが流行し始める時期でもあります。2学期も残り3週間ほどです。かぜ予防に心がけて、2学期を元気にしめくりたいですね。



## 第2回『めざめすっきりキャンペーン』取り組み結果

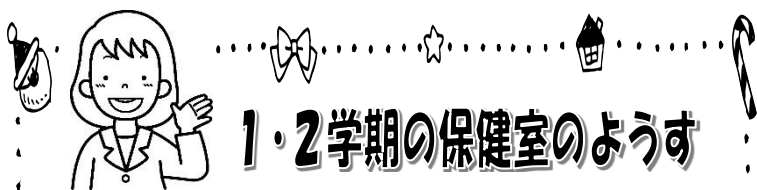
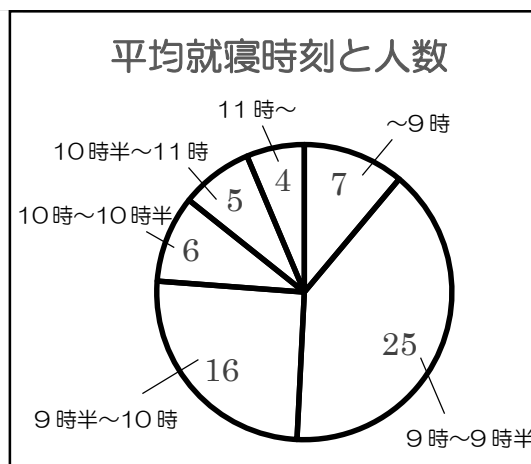
起きる時刻の平均は、どの学年も6時30分前後でしたが、寝る時刻の平均は、高学年ほど遅くなります。成長ホルモンは、夜10時～2時ころに出るそうです。その時間にはぐっすり眠っているといいですね。ご家族の方々、めざめすっきりキャンペーンのご家庭での取り組み、ありがとうございます。この機会に、規則正しい生活について、ご家庭でも話し合っただけなら幸いです。

### 子どもたちの感想

- ・メディア0の日をつくれたし、寝る時刻も守られてよかった。
- ・兄弟と遊ぶ時間が増えた。
- ・平日は守れたけど、休日は守れなかったから、直したい。
- ・いつも寝る時間が遅いので、これからは寝る時間に気をつけたい。

### 保護者の方から

- ・土曜日はメディア0をして、みんなで楽しい時間が過ごせたね。
- ・メディアの時間を減らした分、野球の練習や宿題ができたね。
- ・早く起きるためにも、早めに寝る準備をしようね。



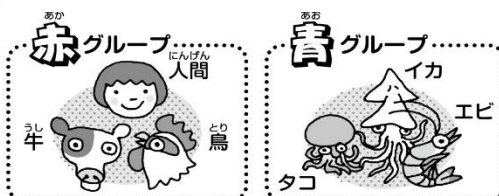
下の表は、1・2学期に保健室を利用した人数です。ケガ別では、だぼくが一番多く、次いで、すりきず、虫さされです。すりきずをした時には、自分で洗ってこれることができる人が増えてきました。自分でできるかんたんな手当では、覚えておくといいですね。

### 理由別来室者数(1日平均)

	けが	病気
人数	2.6	2.3



### このグループの色は何の色？



正解は 血の色

赤色の正体：ヘモグロビン+酸素

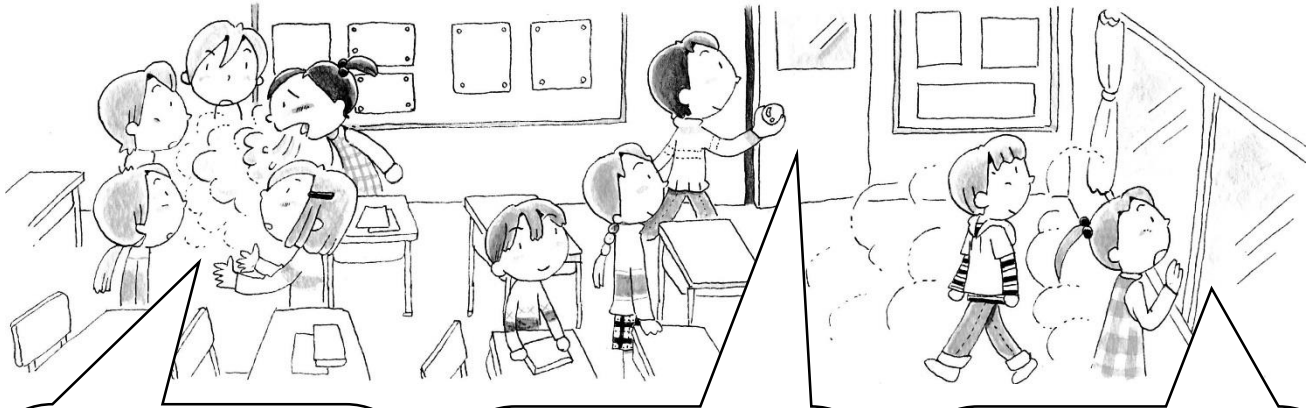
ヘモグロビンは血の成分のひとつ。鉄が含まれているので、からだの中の酸素と一緒にになると赤くなります。鉄棒が、空気にふれて赤色に錆びると同じです。

青色の正体：ヘモシアニン+酸素

こちらはヘモシアニン。銅が含まれていて、酸素と一緒にになると青くなります。銅像が、空気にふれると青色に錆びると同じです。



# ウイルスは どこから来るの？



## ひまつかんせん 飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。周りの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

**こうやってブロックしよう！**

マスクをして、ウイルスが体の中に入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときもマスクを忘れずに。



## せっしょくかんせん 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使うものにはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、体の中に入ってきます。

**こうやってブロックしよう！**

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いはせっけんを使って、うがいはぶくぶくうがいとガラガラうがいをしよう。



## くうきかんせん 空気感染

教室や廊下の窓をずっと閉めきっていると、空気中に浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

**こうやってブロックしよう！**

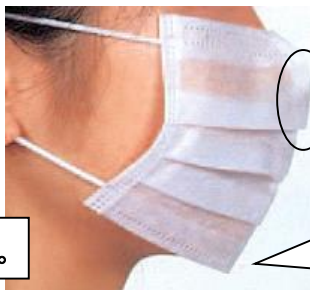
寒くても、教室や廊下の窓を開けて、ウイルスを外へ追い出そう。気分もスッキリするよ。



## できていますか？紙マスクの正しい使い方



③最後に耳にひもをかけます。



①ひだの部分は下向きです！  
逆向きにならないよう注意します。

②マスクを顔に当て、ワイヤーを鼻の形に変形させ、マスクをあごの下までのばします。

- 口だけにマスクをしていても意味がありません。鼻までしっかりおおいましょう。
- マスクは清潔なものを使用しましょう。  
鼻水で汚れたり、床に落としたりしたら、新しいマスクと交換しましょう。
- 使用後のマスクは、袋に入れるか小さくたたんでゴミ箱へすてましょう。  
鼻をかんだティッシュもそのまま捨てると、乾いてから空気中にウイルスが飛び散ることがあるので、袋に入れるか小さくたたんで捨てましょう。

