

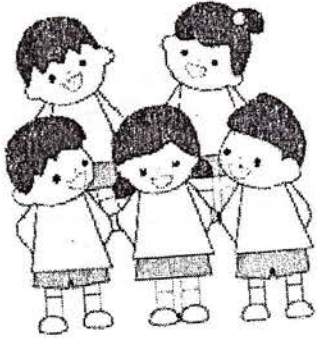
# ほけんだより 11月

H23.11.8

伊万里市立波多津小学校  
保健室 大川内美波



## たの 楽しみですね、サンクスデー ♪



11月20日(日)は、サンクスデーですね! あと3週間をきりました。校内持久走大会もあります。体育の時間や健康タイムを中心に、一生懸命走っているみなさん。毎日「タイムが1分もはやくなった!」「今日は、おそくなっちゃった…」などの声をきくたびに、本番はどうなるかなあ?とワクワクします ☺!!

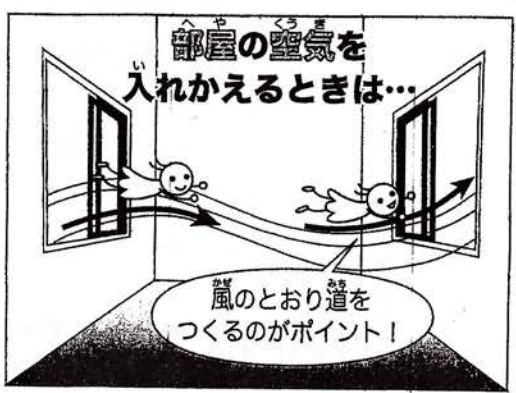
持久走は「自分とのたたかい」ですね。「自分に負けない!」という気持ちを胸に、1秒でも良いタイムを目指して走り抜いてください!

## 持久走大会のときの注意点

- 前日はよく寝ておく
- 朝食は消化のいいものを
- 準備体操はしっかりと
- 気分が悪くなりそうなときは無理をしない
- 走り慣れたシューズをはく
- 体調が悪いときは絶対に走らない
- 水分の補給をかかさず
- 校外に出る場合は、車や他の歩行者に注意する

## いよいよ冬がやってきます... 換気をお習慣をつけましょう!

11月に入り、20分休みの「手洗い・うがいタイム」のときに換気をするように呼びかけています。「窓を開けるとさむ〜い。教室の中のあったかい空気がいいな」という人もいます。しかし換気をしないと空気がこもり、病気のウイルスがどんどん増えていき、あっという間にウイルスだらけ!! となってしまいます。放送が入ったら窓を開け、空気のおそくじをするようにしましょう!!



かせ。インフルエンザを予防しよう！シリーズ 第2弾！！

# ウイルスがからだに入ってくるのを防ごう！

前回の「ほけんだより 号外ら」では、「かせ。インフルエンザを矢張り！」をのせました。かせってなに？ かせとインフルエンザの違いは？ など、わかっているようで、実は知らなかった！ということもあったのではないのでしょうか？

今回は、それらのウイルスを、からだの中に入れてないようにするために、効果的なことを紹介します。自分の生活をふり返ってみましょう。ウイルスは、チャンスがあればすぐにからだの中に入ってきます。あなたは大丈夫ですか？

**確認** かせやインフルエンザのウイルスがからだに入ってくる主な道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

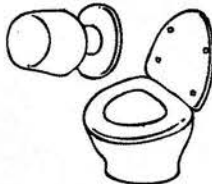


## 飛沫感染

くしゃみやせきをしたときに  
出るしぶきには、ウイルスが混じっています。それを吸い込んで感染します。

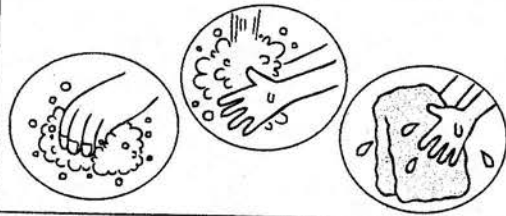
## 接触感染

ウイルスのついた物などにさわった手で、口や鼻などをさわること、ウイルスがからだに入ります。



## 手洗い

いろいろな物に触れたり、友だちの手をにぎったりするときを使うのは“手”です。ウイルスがついた手でそのまま自分の口や鼻、目などにさわると、直接ウイルスを自分のからだに運んでいるようなもの。手を洗うことは、かせやインフルエンザを防ぐ基本です。



## マスク

鼻やのどが乾燥するのを自分の息で防ぐことができます。口や鼻、のどには粘膜という膜があり、ウイルスや細菌の侵入を防いでいます。また、口やのどの奥には線毛があって、ウイルスが奥に入らないように押し出す運動をしています。

のどが乾燥すると、線毛の働きが弱くなり、ウイルスが侵入しやすくなります。



## うがい

口やのどについたウイルスを洗い流したり、ウイルスの力を弱めたりします。また、口の中をきれいにし、湿り気を与えて乾燥を防ぐ効果があります。

うがいをするタイミングは、①外から帰ってきたとき、②入ごみの中に入った後、③空気が乾燥しているとき、④食後などが効果的です。



じかい  
次回は

『ウイルスとたたかう力をつけよう！』です！！