

ほけんだより

平成30年12月
碓東小学校 保健室

おうちの人と読みましょう

インフルエンザ流行のシーズン

インフルエンザや胃腸炎が、流行する季節になりました。
本校では、ぐあいが悪く休養する人や早退する人がふえてきました。
今年の冬は元気にすごせるよう、学校全体で、クラスで、ひとりひとりで
予防を続けていきましょう。



かくにん！インフルエンザ・かぜ予防



たっぷり
すいみん



マスク



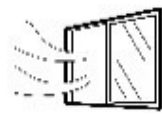
手あらい



うがい



えいよう
たっぷり



かんき



しつど

「学校でのお茶うがい」について



今年もかぜ予防のため、「お茶うがい」をおこないます。お茶うがいは強制ではなく、「希望者」は家からお茶を入れたすいとうを持ってきて、休み時間にうがいをする」ということです。

やくそく

1. すいとうに緑茶か紅茶を入れてくる。
ぬるめにする。
2. お茶以外の飲み物や、
さとうは入れない。
3. 休み時間にうがいをする。
4. すいとうは、毎日持ちかえる。



うがいのポイント

1. 天井が見えるくらい上をむく。
2. のどのおくまでお茶が
とどくようにする。
3. ガラガラうがいを10
かぞえるまでつづける。
4. 2～3回くりかえす。



ウイルスは手から口・鼻をとおっても、のどにつきます。

のどについたウイルスは、20分でからだに入り増えていきます。

からだの中に、ウイルスを入れないことが大切です。



◆ おうちの方へ ◆

インフルエンザの流行が心配な時期になりましたので、お子さんの朝の健康観察をお願いします。お茶うがいについて学級でも指導しますが、ご家庭でも約束ごとをご確認ください。これは強制ではなく習慣が身に付くことが大切ですので、水でのうがいも呼びかけていきます。



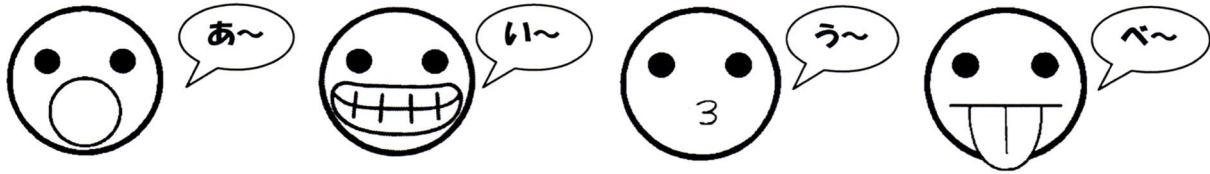
やってみよう！ 「あいうべ体操」

インフルエンザ予防に！

まず、あなたに質問です。「今、あなたの舌（べろ）の位置は、どこですか？」
舌が歯についている人は、舌の筋肉がゆるんでいる人。舌が上あごにピタッとついてい
る人は、正常な人です。

舌の筋肉がゆるむと、鼻呼吸ではなく口呼吸になりやすくなります。鼻は、ほこりやウ
イルスを防ぐ働きがあるので、鼻呼吸は病気の予防になるそうです。

「あいうべ体操」をして、口や舌の筋肉をきたえてみましょう！



- ◎口を大きく、あ~い~う~べ~と動かします！
- ◎運動ですから、できるだけ大きめに！

- ◎声は小さい方がやりやすいです！
- ◎一日最低30 セット！

7つのまちがいさがし

