

# のびのび

長久手小学校  
保健室  
令和5年1月



あ  
明けましておめでとうございます！

あたら とし ふうやす  
新しい年がスタートしました。冬休みは  
たの す ふうきそく せいかつ  
楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活を  
た す せいかつ  
したり、食べ過ぎたりしていませんか？生活  
ふうやす ひと きそく ただ  
リズムがまだ冬休みモードの人は規則正しい  
せいかつしゅうかん もと  
生活習慣 に戻しましょう。  
ことし みな ところ からだ げんき す  
今年も皆さんが心も体も元気に過ごせるこ  
ところ ねが  
とを心から願っています♪



がつ ほけんもくひょう  
1月の保健目標  
びょうき よぼう  
うつる病気を予防しよう！



びょうき かんせんしゅう  
うつる病気(感染症)って…？

かんせんしゅう  
感染症とは、ウイルスなどの病原体 が体内に入り込んで起きる病気のことです。  
しんがた かんせんしゅう かんせんしゅう よ ひと  
新型コロナウイルス感染症 やインフルエンザも、感染症 と呼ばれるものの一つです。  
いったいびょうき ひ お びょうげんたい からだ はい  
では、一体病気を引き起こす病原体 はどのようにして体 に入ってくるのでしょうか。

しんがた かんせんしゅう  
新型コロナウイルス感染症 &  
インフルエンザの

かんせん けいろ  
感染経路



ひまつかんせん  
飛沫感染

せきやくしゃみで飛び散った「飛沫」(しぶき)の中のウイルスを直接 吸い込んでしまう感染の仕方

いっかい  
一回のせきやくしゃみで2m 先までしぶきが飛ぶと言われています！

せき  
接触感染

ドアや机 いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口を触ったり、食事をしたりして、体内に取り入れてしまう感染の仕方



だから ▶▶▶ せき てあら こうかてき よぼうしゅだん  
咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです

保健室から

自分の体を守る力 = 免疫力を高めよう!

ポイント1 くっすり眠ろう!

いい睡眠で心も体もリラックスすると、免疫細胞の働きが活発になって、免疫力がアップ!

ポイント2 しっかり食べよう!

野菜や発酵食品を食べるとよいですよ。栄養バランスも考えて。

ポイント3 適度に運動をしよう!

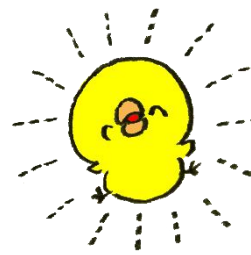
寒いけど、しっかり遊んでしっかり体を動かそう! 体温が上がって、免疫力も高くなるよ。

ポイント4 ゆっくりお風呂に入ろう!

お風呂のときは湯船にゆっくりつかりましょう。体の芯から温まるよ!

ポイント5 たくさん笑おう!

実は、たくさん笑うことで免疫力が上がるんです。毎日楽しいことを見つけられるとよいですね。



まちがいさがし⑦

7つのまちがいをさがそう!



左前/右前の注ぎ口の長さ/右の目玉焼き (オムレツ)