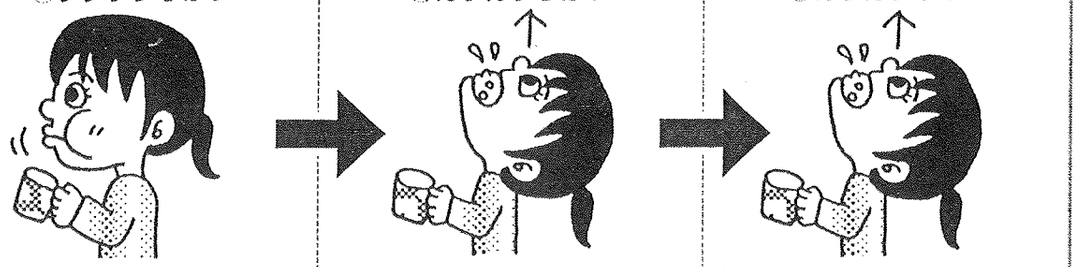
はけんだより 12月

2018・11・30
箕島小学校
No.11

うがいマスターへの道

外から帰ってきたとき、上手なうがいをすることでかぜ予防をすることができます。正しいうがいの方法を知って、うがいマスターとなり、かぜ予防をしましょう！

正しいうがいの仕方

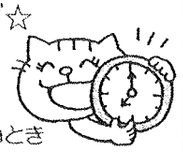


①口の中の食べかすなどを除くために、強めに「フクフク」とうがいして、口の中をきれいに洗い流す。

②のどについたウイルスを洗い流すために、上を向いて「カラガラ」とうがいする。目安は15秒。

③上を向いて、もう一度「ガラカラうがい」をくり返す。

☆うがいをするタイミング☆

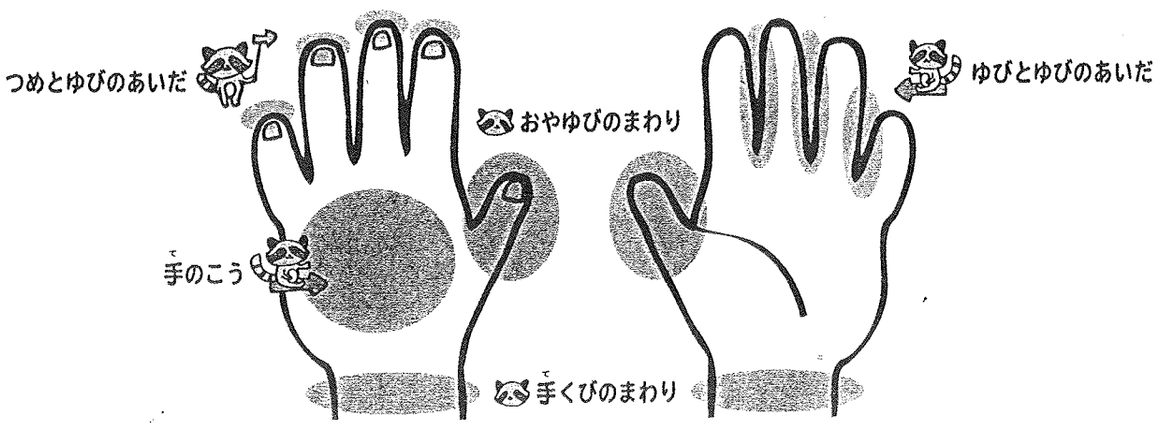


- 外から帰ってきたとき
- 人ごみから出たあと
- のどが乾燥したとき、調子の悪いとき
- 空気が乾燥しているとき
- 朝起きたとき（口の中の細菌が最も多い）

上級者テクニック

ガラガラうがいのときに「あー」と声を出しながらうがいをすると、のどの奥まで洗い流せるよ！

あらいわすれ、気をつけて！ 手あらい

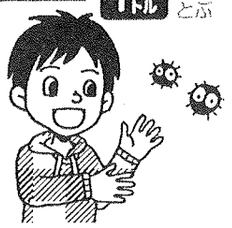


せきエチケットでハッピー生活

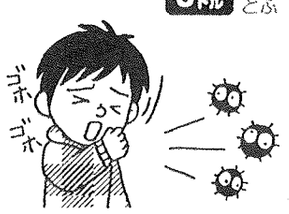
インフルエンザが流行しはじめる季節です。インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こる感染症で、急にかかり、その進み方は早く、頭が痛くなる、高い熱が出る、体がだるいなど、ふつうのかぜより重い症状が出るのが特徴です。感染の原因となるインフルエンザウイルスを吸い込まない・まき散らさないためにも、「せきエチケット」で予防しましょう！

具合が悪い人がマスクをしていないとこんなに「ウイルス」をまき散らしているかも…!!

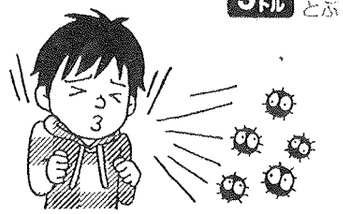
話す 話をしているだけでも **1メートル** とぶ



せき せきをすると **3メートル** とぶ



くしゃみ くしゃみをすると **5メートル** とぶ



他の人への感染を防ぐため、せきエチケットを守ろう!!

せきやくしゃみを手で押さえるのもNGだよ！ 押さえた手にウイルスがついて、ドアノブを触ったときなど、他の人が同じ場所を触ったときにウイルスがついて病気をうつしてしまうことがあるよ。

3つのせきエチケット

マスクをつける

鼻からあごまでしっかりと覆って、すき間がないようにつける。

ティッシュやハンカチで

ティッシュ：使ったらすぐごみ箱に捨てる。
ハンカチ：使ったらなるべく早く洗う。

そでで口と鼻を覆う

マスクやティッシュ、ハンカチが使えないときは、そでや上着の内側で口と鼻を覆う。

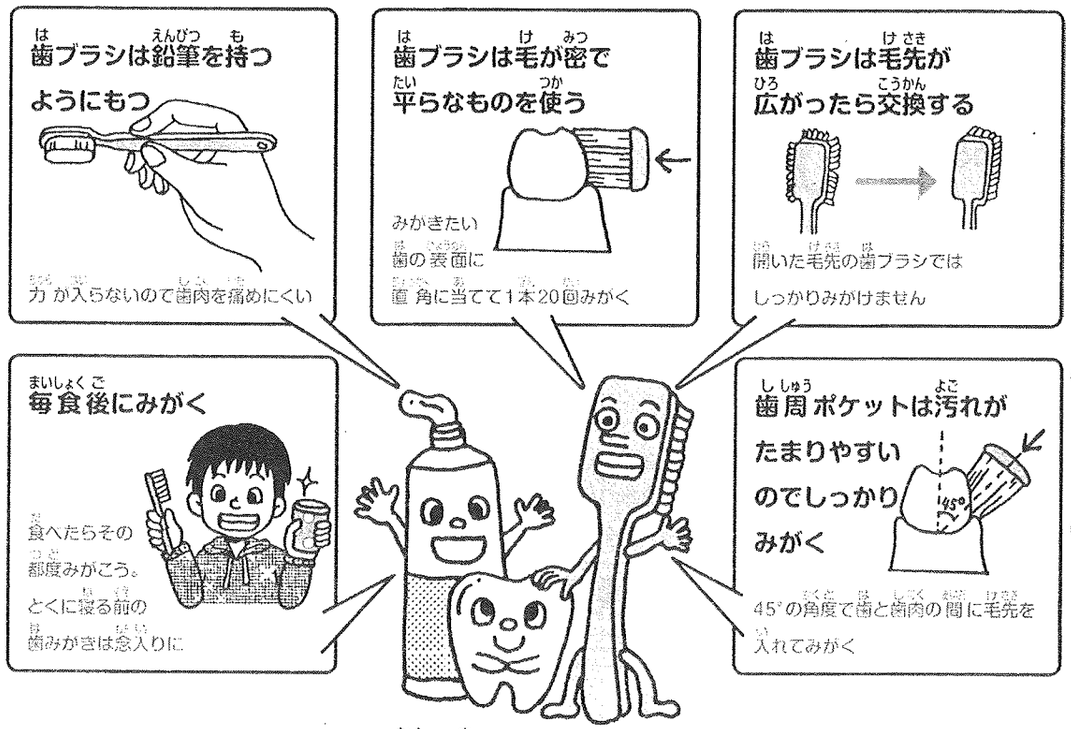
正しいマスクのつけ方

せき・くしゃみのあとは…

手洗いが一番大切です！ せっけんでしっかり手洗いしましょう。アルコールを含んだ消毒液を手にすり込むのも有効です。

正しい歯みがきのポイントは？

歯科検診の結果は、どうでしたか？ 治療の必要な人は、早めに治すようにしましょう。
むし歯も歯周病も、予防はていねいな歯みがきです！ もう一度、 正しい歯みがきのポイントをチェックして、実践しましょう。



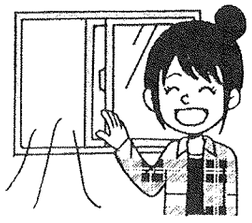
換気のススメ

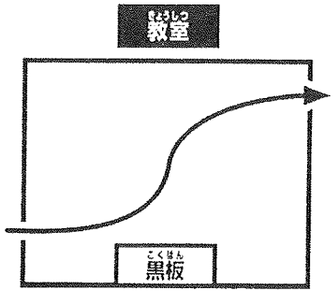
みなさん、毎日、毎時間しっかり換気をしていますか？ 窓を開けても、「寒い～」とすぐに窓を閉めてはいませんか？ じつは、教室の空気は締めきっているとみんなの呼吸で酸素不足の状態になります。休み時間には換気をして、空気の入れ替えをしましょう。かぜが流行し始める時期だからこそ、換気をすることで集団感染を防ぐ効果もあります。

換気するときのポイント

★空気の流れを作ることが大切!!
・廊下側と外側、対角線上の2カ所の窓を開け、空気の通り道を作ろう

★1回の換気は5～10分でOK!!
・休み時間のたびに換気をしよう



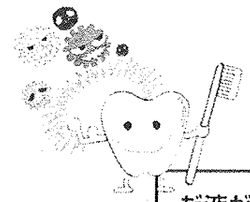


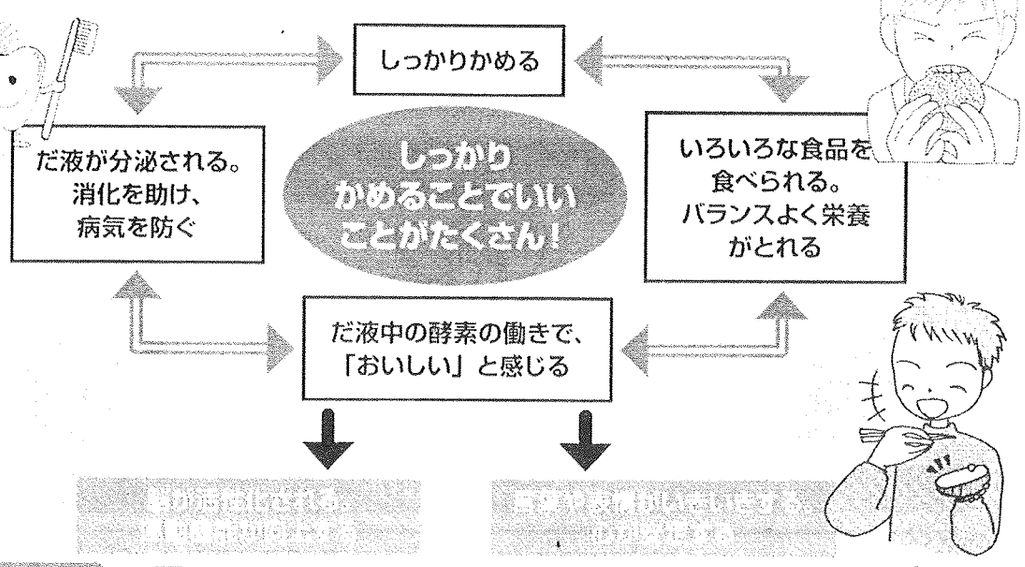
12月4日（火） マラソン前検診があります

オレンジマラソンに参加する人には、調査票を提出してもらっています。
その後、気になることがありましたら、担任の方にお伝えください。

［かんで食べると いいことといっぱい！］

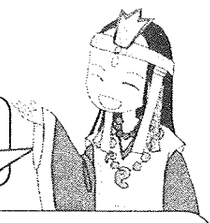
（1口 30回かもう！）





知っていますか？

「ひみこのはがいーぜ」



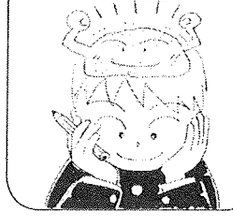
邪馬台国の女王、卑弥呼のいた3世紀ごろは、かむ回数が現代人より何倍も多かったと考えられています。よくかむことには、次のような効果があります。

ひ 肥満予防

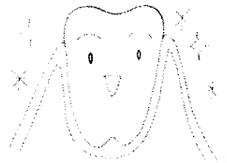
み 味覚の発達

こ 言葉の発達がはっきり

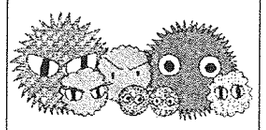
の 脳の発達



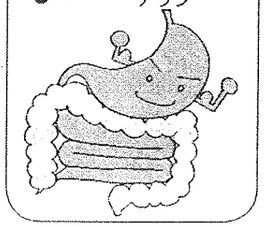
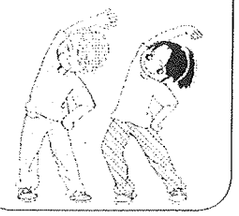
は 歯の病気予防



が がんの予防



いー 胃腸の働きアップ



ぜ 全身の体力向上