

お日さま

浦河小学校
ほけんしつ
2022年1月28日

フイズ
手をあらうのは
どんなとき？
いっぱいおしえて！

新しい年がはじまって、早3週間。みなさん今年もお日さまをよろしくお願いします。
みなさんは今年一年の目標は何か立てましたか？どんな目標も、大切なのはそれを持続していくこと。「継続は力なり」という言葉にもあるように、続けていくことで自分の力になりますよ。
また、その努力のもとになるのが、健康な心と体です。ケガや病気に気をつけて、2022年を過ごしていきましょう(*^-^*)

寒くなると、こんな病気が流行します。

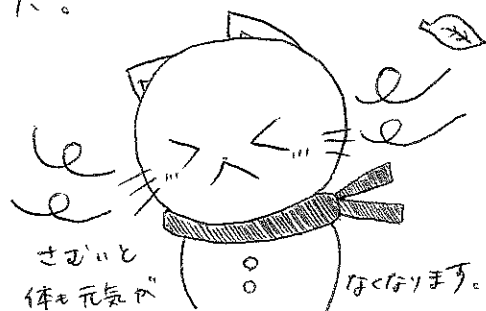
浦河でも雪が降り、すっかり冬の景色となりました。

寒さの強い今の時期、流行しやすいのが、

「インフルエンザ」と「感染性胃腸炎(ノロウイルス)」です。

大人も子どもも関係なくかかりやすく、

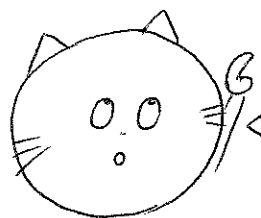
寒い時期は、特に注意が必要です。



さわいと
体元気が
なくなります。

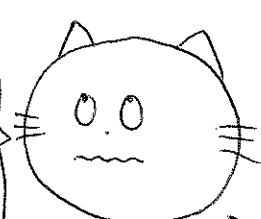
☆ ふうふうのかぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎は どうちがうの？

	ふうふうのかぜ	インフルエンザ	感染性胃腸炎
おつは？	ない、もしくは37-38℃	38 ~ 40℃くらい	ない、もしくは37 ~ 38℃
かかると どうなる？	せき、くしゃみ、はなみず など	頭痛、体のだるさ 全身がいたくなるなど	はげしい吐き気、おう吐 げり、ときどきお熱あり
うつるかは？	弱い	強い	強い
原因は？	RSウイルス ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス	ノロウイルス ロタウイルス



インフルエンザは
ふうふうのかぜより
熱が高く、なみず
もいたくなる
みたいだよ。

感染性胃腸炎は
主におう吐やげりが
おきてしまうんだね。
特におなか
が苦しくなるみたい。



☆ それぞれこのようなとくちょうがあります。どのように予防すればいいでしょうか。

そもそも、ウイルスってなんだろう。

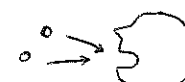
ウイルスは...

とても小さい！



だから目に見えない。
ついてるのかわかるか
わからないね。

体にはいる！



口や鼻、目などから入って
きます。とても小さいので
入ってきやすいのです。

目に見えないくらい
小さいので、手をあらう
ても、手のしわに残っ
てしまうことが多い
です。あわだてて、
しっかりあらいましょう。

体の中でふえる！

体の中に入ったウイルスは
どんどんふえていきます。
ウイルスは体の中のみ
ふえていきます。

病気をひきおこす！

ウイルスがふえると
色々な病気になって
しまいます。

色んなところにいる！



トイレ、ドアノブ、しめきった部屋、
手のひら、など、人がよくさわる
ところや、人がたくさんいる
ところの空気に
たくさんいます。

どんなことに
気をつける？

感染予防のきほん！

やっつける
ウイルスを

体に入れない

体をつよくなる

← この3つが
大事です！
具体的には...



※ インフルエンザや感染性
胃腸炎が疑われる際、
市販の解熱剤や下痢止めは
大変危険です。必ず医療
機関を受診しましょう。

☆ やっつける
→ 手や指のアルコール消毒、食器などの熱湯消毒。

☆ 体に入れない
→ 手洗い、うがい、マスク、換気、人ごみをさける。

☆ 体をつよくなる
→ 早ね早あき、えいようバランス、日ごろから運動をする。
などがあります。心がけましょう！

おうちの方へ

★食に関する指導を行いました。

1月19日(水)に、今年度5回目の食に関する指導を行いました。今回の内容は、「食物繊維って知っているかな？」という内容です。

第6の栄養素とも呼ばれている食物繊維ですが、体の中でどのような働きをしているのでしょうか。今回の指導では、食物繊維の働きについて、健康なうんこという観点からお話をしました。食物繊維は、うんこの量を増やしたり、うんこをやわらかくしたりすることで、うんこが出てくる手助けをしてくれる。加えて、ガンなどの病気を防いでくれる、太りすぎを防いでくれるといった働きにも着目しました。

また、食物繊維が多く含まれる食品について学び、知ることができました。ご家庭でも、食物繊維を摂る大切さについて改めてお話をしてみてください。

答え → トイレに行ったあと、外から帰ってきたとき、ごはんやおやつを食べるまえ、そうじのあと、

なるとあたたかさを手もとや足もとに届けてくれる。また、おなかの調子を整えてくれる。食物繊維は、うんこの量を増やしたり、うんこをやわらかくしたりすることで、うんこが出てくる手助けをしてくれる。加えて、ガンなどの病気を防いでくれる、太りすぎを防いでくれるといった働きにも着目しました。