

ほけんだより

H31.2.6
村岡小学校
保健室

2月3日は節分でしたね。みなさんの心の中こころにいるわる〜い「なまけ鬼なまけおに」。
どの豆まめを投なげて退治たいじすればいいかな？線せんをたどってみよう。

こころの
中の

なまけ鬼を追い出そう！

インフルエンザがたの次はB型の流行りゅうこうが予想よそうされます。まだまだ油断ゆだんできません。
感染かんせんのしかたを知しって、予防よぼうしましょう！



▲ウイルスがついた
手で、鼻はなや口くちに
さわる



▲家具やドアに
ついたウイルス
が、手につく



▲ウイルスが
ついた手で
食べる



▲病気びょうきの人のせきやくしゃ
みでウイルスが飛び散る



▲せきやくしゃみのしぶき
は、約1〜2メートル飛ぶ

うつりかたを知しると、手洗てあらいは大切たいせつだとわかりますね。
マスクもあごにかけたり、鼻はなを出だしたりせず、正しくつけ
ましょう。



マスクには、
どんな効果こうかがあるの？

うつさない くしゃみやせきをしたも、ウイルスを
含んだ「つば」がマスクにひっかかるので、まわり
にウイルスが飛び散るのを防さぐことができます。

うるおす マスクの中の空気が温あたまって乾燥かんそうを防
ぐので、のどの奥の「せん毛せんもう」が活発かつぱつになり、ウ
イルスを体内たいないから追おい出だしてくれます。



ねむいねむい鬼おに

朝あさ、家いえを出でる
ギリギリまで
ねているんだって。



じゅぎょうちゅう おに
授業中ぼんやり鬼

どうやら朝ごはんを
食べていないみたい。



だらだら鬼おに

家いえの中なかで
ゴロゴロしながら
本ほんを読よんだり、
テレビを見みたり…。



やさい おに
野菜キライ鬼

好きなものを
好きなだけ
食べているよ。



やめられない鬼おに

ゲームやスマホが
大好きで、
気づいたら何時間も…。

パッチリ豆まめ

たまにはゲーム・スマホなし
で過ごして、目めにお休みを！

パクパク豆まめ

スキキライせず何でも食たべ
て
けんこう、からだ、

のびのび豆まめ

からだを動かして
じょうぶな体からだをつくる！

グーグー
スツキリ豆まめ

朝あさ、すっきり起きるには、
早はやめにねることから

もぐもぐ豆まめ

朝ごはんを脳の
エネルギーチャージ！