

ほけんだより12月号

平成27年12月16日

徳島県立池田支援学校美馬分校

12月となり、2015年もあと1ヶ月となりました。今年は、どんなことがありましたか？

よかったこと、よくなかったこと、そのどちらをたくさん思いだしますか？

小さなことでも、いいことがたくさん集まれば、前に進める力となりますね。よかったことをたくさん思いだして、新しい年へのエネルギーとしていきましょう。



開めきった部屋にあるものは……？

こんなとき

部屋の中は？

そうじのとき



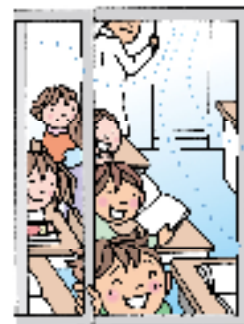
細菌・ちり・ほこり

かんき
換気をしてね

たくさん人が集まったとき



にさんかたんそ
二酸化炭素・ウイルス



1時間に1回、
窓と反対側のドアを
あけて、3～5分、
空気を入れかえを
して換気をしましょう。

ストーブなどをつけたとき



いつさんかたんそ にさんかたんそ
一酸化炭素・二酸化炭素

かぜなどが流行しているとき



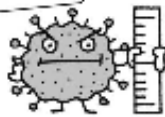
さいきん
細菌・ウイルス

気分もスッキリ！
頭もスッキリ！
リフレッシュ！
をしよう～。



インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

大きさ



インフルエンザ
ウイルス...0.1μm
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきの
しぶき...5μm

★細菌の大きさは、1~50μmくらい。



花粉...
20~30μm

インフルエンザウイルス
が1mmだとすると...

くしゃみ・せきのしぶき
は、ゴルフボールくらい

花粉は、バスケットボー
ルくらいの大きさです。

ウイルスってちっちゃくて見えないよ。
だから、換気、うがい・手洗い、咳エチケットなどで、インフルエンザから体を守ろうね！カゼにも効果があるよ。



うがい・手洗い



「せきエチケット」を守ろう!!

注意！冬休みは生活が乱れがち～

歯みがきカレンダーになっているよ～。

冬休み 元気 カレンダー	12/23・24 ☆☆☆ 休み中も、学校に行く日と同じ気持ちで過ごそう。	12/25 ☆☆☆ おしななどの治療は、休み中にすまよう。	12/26 ☆☆☆ さらそうの歯ブラシに、歯を磨けよう!!	12/27 ☆☆☆ 歯磨きの際は、必ず歯ブラシに歯みがき粉をのせて磨こう。
12/28 ☆☆☆ 休みの日も、朝ごはんをしっかり食べよう。	12/29 ☆☆☆ 外食から帰ったら、うがい・手洗いをしよう。	12/30 ☆☆☆ 歯の平たい面を磨きよう!!	12/31 ☆☆☆ 歯の前・奥の歯には、歯ブラシの毛を動かそう。	1/1・2 ☆☆☆ 家族や友達と歯の健康について話そう。
1/3 ☆☆☆ 毎日、歯をみがきあそびよう。	1/4 ☆☆☆ 歯みがきの回数だけでなく、歯ブラシの毛先を動かそう。	1/5 ☆☆☆ 歯のつややかな見直しをしよう。	1/6 ☆☆☆ 歯の健康を気にして、歯の健康を気にしよう。	1/7 ☆☆☆ 歯の健康を気にして、歯の健康を気にしよう。