

# ほけんだより12月号

平成26年12月 日

徳島県立池田支援学校美馬分校

12月となり、2014年もあと1ヶ月となりました。今年、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。

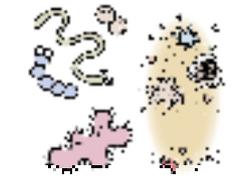


## 締めきった部屋にあるものは……？

こんなとき

部屋の中は？

### そうじのとき



細菌・ちり・ほこり

### 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

### ストーブなどをつけたとき



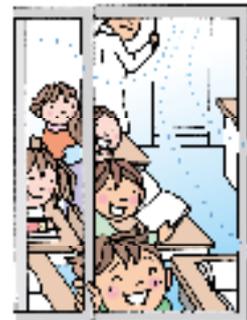
いつさんかたんそ にさんかたんそ  
一酸化炭素・二酸化炭素

### かぜなどが流行しているとき



さいきん  
細菌・ウイルス

かんき  
換気をしてね



じかん かい  
1時間に1回、  
まど ほんたいがわ  
窓と反対側のドアを  
あけて、3~5分、  
くうき い  
空気の入れかえを  
かんき  
して換気をしましょう。

きぶん かい  
気分もスッキリ!

あたま  
頭もスッキリ!

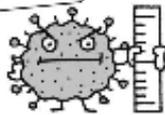
リフレッシュ!

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... $0.1\mu\text{m}$   
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきのしぶき... $5\mu\text{m}$   
★細菌の大きさは、 $1\sim 50\mu\text{m}$ くらい。



花粉... $20\sim 30\mu\text{m}$

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。



# 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〜。

## 冬休み元氣カレンダー

12/23・24 ☆☆☆ 休みの日も、学校に行く日と同じ習慣にしよう。	12/25 ☆☆☆ おしるしなどの習慣は、休み中にもしよう。	12/26 ☆☆☆ さらさらの歯ブラシに気づけよう!!	12/27 ☆☆☆ 寝る前には、必ず歯をみがきよう。
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 ☆☆☆ 朝の歯磨きをしっかりとしよう!!	12/31 ☆☆☆ 今年の前・イレの歯には、しっかりと手を洗おう。
1/3 ☆☆☆ 毎日、歯をしっかりと磨こう。	1/4 ☆☆☆ 好きな本の読み聞かせ、パズルをしよう。	1/5 ☆☆☆ お風呂の入り方をしよう。	1/6 ☆☆☆ 朝の歯磨きを忘れずにしよう。
1/7 ☆☆☆ 歯磨き粉の量を減らそう。	1/8 ☆☆☆ 歯磨き粉の量を減らそう。	1/9 ☆☆☆ 歯磨き粉の量を減らそう。	1/10 ☆☆☆ 歯磨き粉の量を減らそう。