

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。



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



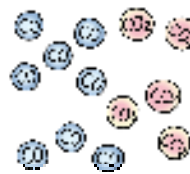
細菌・ちり・ほこり

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



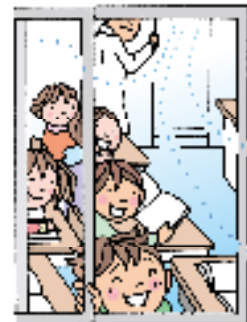
いつさんかたんそ にさんかたんそ
一酸化炭素・二酸化炭素

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!

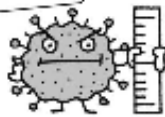
リフレッシュ!

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…0.1μm
(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。



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、学校に行く日と平日の習慣にこだわろう。	12/25 ☆☆☆ おしるしなどの習慣は、休み中にするよう。	12/26 ☆☆☆ さらさらの歯ブラシに、歯を磨こう！	12/27 ☆☆☆ 歯磨きの際は、必ず歯ブラシに歯みがき粉をしよう。
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 ☆☆☆ 歯の平たい面をしっかり洗おう！	12/31 ☆☆☆ 歯の前・奥の歯には、歯ブラシの毛を動かそう。
1/3 ☆☆☆ 毎日、歯をみがき続けよう。	1/4 ☆☆☆ 歯みがきの回数だけでなく、歯ブラシも替えよう。	1/5 ☆☆☆ 歯ブラシの毛先が折れなくなると、歯みがき効果が落ちる。	1/6 ☆☆☆ 歯磨きの回数だけでなく、歯ブラシの毛先も替えよう。
1/7 ☆☆☆ 歯磨きの回数だけでなく、歯ブラシの毛先も替えよう。			