

ほけんだより2月号

平成26年2月4日

徳島県立池田支援学校美馬分校

2月になり、ますます寒い日が続きますね。朝、布団からなかなか起きられないという人はいませんか？寒いけれど、思いきって起きてしまえば落ち着いて準備もでき、ゆったりとした気分ですぐ1日がスタートできますね。

また、この時期はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する季節で、学校のある地域もインフルエンザ『注意報』が出ていますし、感染性胃腸炎も流行しています

規則正しい生活や手洗いうがいを忘れずに心がけ、元気に毎日を過ごしましょう。

感染症（かぜ・インフルエンザ・胃腸炎）に注意しよう！

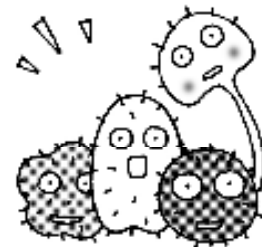
予防の基本は、手洗い・うがいをしっかりとすることです。手洗いは、正しい方法ですることによって効果が出ます。次のことに気をつけてください。



手洗いのあと、確かめてみよう！

きちんとできているか、チェックしてみよう。

- 指のつけ根やつめの間もきちんと洗えたかな
- せっけんが残っていませんか？
- 手をふくタオルやハンカチはきれいかな？



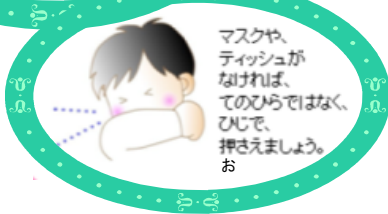
手洗いをするとこんな効果があるよ～

かぜ・腹痛（食中毒）の予防

手を洗うことではい菌を洗い流します。

特に、外出や食事の前には必ず手を洗ってはい菌とサヨナラしよう。

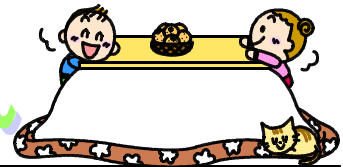
せき まも 咳エチケットを守っていますか？







くち お口をカバーします

- ・ せき、くしゃみなどの症 状しょうじょうがあるときはきちんとマスクを。
- ・ 人ひとにむかってしません。
- ・ とっさに出でそうなときは、顔かおをそらしてティッシュなどで口と鼻くち はなをおおいます。

さむ ま ふゆ せいかつ ～寒さに負けるな！ 冬の生活クイズ～



| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 かぜが流行<small>りゅうこう</small>しているとき、しない方がいいニとは？</p> <p>① 人<small>ひと</small>ごみに出<small>で</small>かける ② マスクをする</p>  | <p>2 しもやけになるのは、なぜ？</p> <p>① 虫<small>むし</small>にさされたから ② 血液<small>けつえき</small>の流<small>なが</small>れが悪<small>わる</small>くなるから</p>  | <p>3 かぜウイルスが好きなのはどっち？</p> <p>① 寒<small>さむ</small>くて空<small>くう</small>気が乾<small>かん</small>燥<small>そう</small>しているところ ② あたたかくて、湿<small>しめ</small>っているところ</p>  |
| <p>4 かぜウイルスは体<small>からだ</small>のど<small>はい</small>ニから入<small>はい</small>る？</p> <p>① 口<small>くち</small>や鼻<small>はな</small> ② 耳<small>みみ</small></p>  | <p>5 かぜウイルスは、全部<small>ぜんぶ</small>で何種類<small>なんしゆるい</small>ある？</p> <p>① 10 種類<small>しゆるい</small> ② 200 種類<small>しゆるい</small>以上<small>いじよう</small></p>  | <p>6 寒<small>さむ</small>さを効果<small>こうか</small>的に防<small>ふせ</small>ぐには？</p> <p>① 厚<small>あつぎ</small>着<small>ぎ</small>をする ② 首<small>くび</small>や肩<small>かた</small>、足<small>あし</small>もとをあたためる</p>  |

こたえ
クイズの 答 : 1-①, 2-②, 3-①, 4-①, 5-②, 6-②