

けんこう 健康のアンテナ



12月の保健目標
てあらい・うがいを
しよう

平成30年12月3日(月)

くろしましやうちゆうがっこう ほけんしつ
黒島小中学校 保健室

ぜんきかてい ほごしゃ かた いっしょ よ
～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～

インフルエンザ・かぜ^{よぼう}予防のために

12月からお茶うがい始めます



お茶は真弓先生
からいただいた
世知原茶です。

じかん じかかんめ やす じかん あそ うんどう
時間：2時間目の休み時間・遊んだあと・運動したあと

①フクフクうがい(1回)

ブクブクうがいで
くちなかのバイキン
をそとに出します。



②ガラガラうがい(2回)

のどの奥に届くよ
うに、上を向いて
こえを出しながら



カテキンパワー

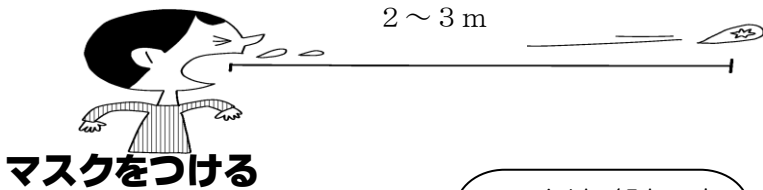


お茶の苦味・しずみ成分はカテキンです。カテキンには、かぜのウイルスをよせつけない抗菌作用やむし歯予防など、さまざまな作用があります。そのため、お茶によるうがいやそのまま飲むことで、かぜやインフルエンザの予防につながります。ちなみに、お茶は緑茶だけでなく、紅茶やほうじ茶などでも同じような効果が期待できます。お家でも、家族で「お茶うがい」ぜひ試してみてください。

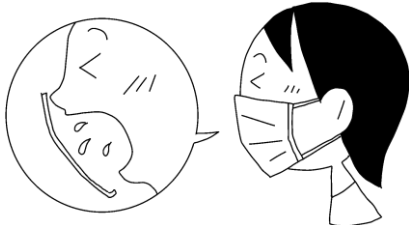


あんど & ^{よぼう}せきエチケットでかぜ・インフルエンザを予防しましょう。  マスクもしよう

せきやくしゃみでとぶつばや鼻水によって、ほかの人にかぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。



マスクをつける



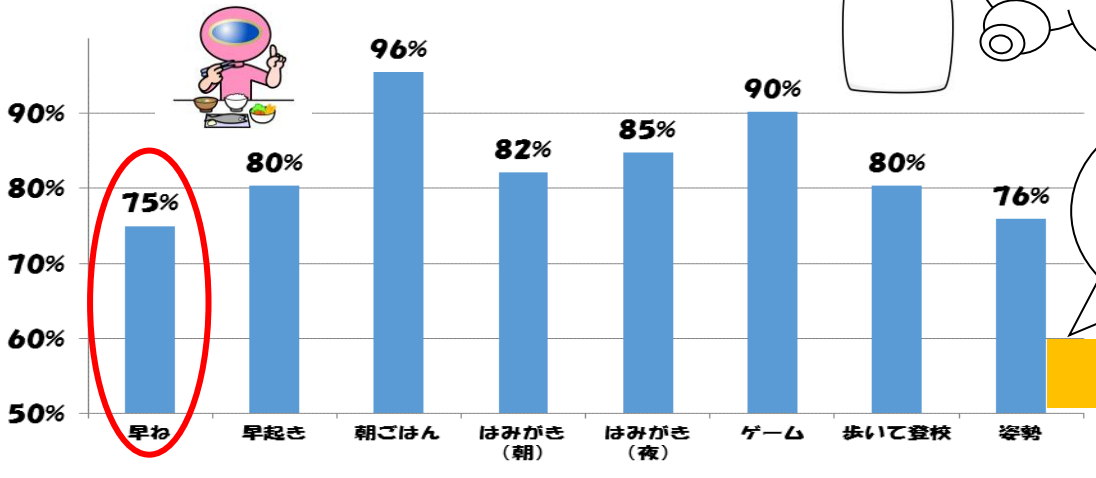
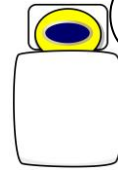
マスクは、細かいあみ目のようになっていて、つばや鼻水がすり抜けることができません。



マスクがないときは、ティッシュや服のそで口をおさえて、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。

くろじま こげんきだいさくせん しゅうけいけっか
黒島っ子元気大作戦11月集計結果

だんだん寒くなっ
 てきました。布団
 から出たくなくな
 りますが、気合で
 おきましょう。



10月は54%
 でした。
 全体的によく
 なりました!



インフルエンザの予防として、実は歯みきも効果的です。歯みがきすることで、口のなかの細菌・細菌を除去することができるため、かぜやインフルエンザウイルスの数を減らすことができるそうです。★

朝起きたらすぐにみがく

朝起きたときは、寝ている間に増えた細菌が口の中にたくさんいるため、歯みきやうがいをせずに朝ごはんを食べてしてしまうと、そのまま体の中に細菌・ウイルスを取り込んでしまいます。

★夜は念入りにみがく

夜寝ている間は、口の中で細菌がどんどん増えるため、寝る前に歯磨きすることで、細菌が増えるのを防ぐ効果があります。



第2回 学校保健委員会「体にいいおやつ作り」開催のお知らせ

日時:12月12日(水)13:50~16:00

場所:家庭科室

内容 ○学級活動「おやつのとり方について考えよう」

○おやつ作り(調理実習)

○「成長期における食生活」について講話

講師:栄養教諭 田中香代子 先生

子どものおやつについて一緒に考えてみませんか?

