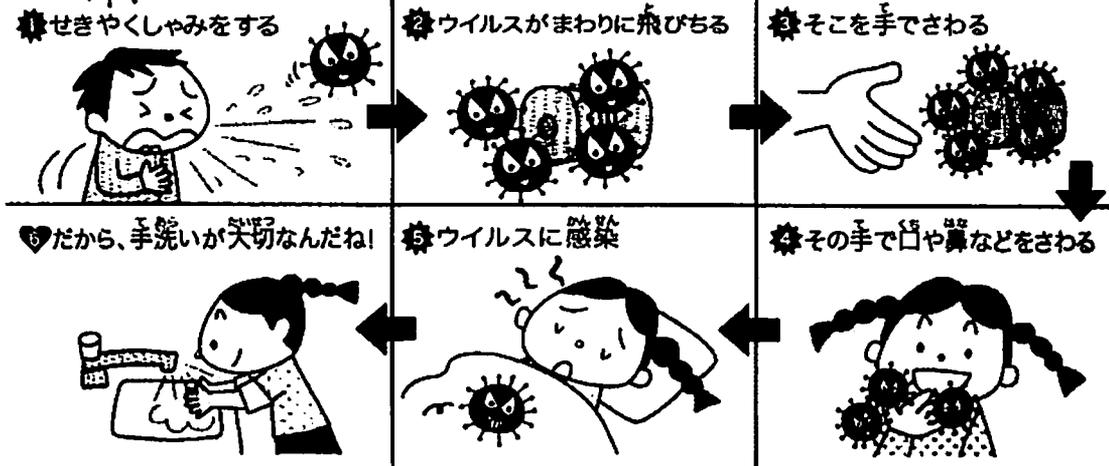


ほけんだより 1月

新年あけましておめでとうございます。今年も大きなけがをせず、健康な1年になりますように！ さて、いよいよインフルエンザシーズン本番です。万全の対策で今年も学級閉鎖なしてのりきれるよう、ひとりひとりがしっかりと予防していきましょう。

インフルエンザ季節手洗い大切なワケ



せきがでるときは...
マスクをつける

ひと
人にうつさないために

マスクの正しいつけ方は？



こたえ：③ 鼻・口・あごをおおう

ティッシュはふたつきのゴミ箱にいれるか紙に包んでする。

かんだ後は必ず手を洗うこと！



キレイキレイを使う。

1月保健行事

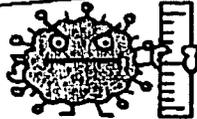
1月10日から22日の間に
発育測定とミニ保健指導を行います。

<ミニ保健指導の内容>

- 1年生 ぼくらの町のいたすらウイルス
- 2年生 ウイルスをおいだせ
- 3年生 かぜに負けない生活
- 4年生 よい姿勢を心がけよう
- 5年生 かぜに負けないために(睡眠と健康)
- 6年生 かぜと戦うからだの仕組み

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… $5\mu\text{m}$

くしゃみやせきの
しぶきにくっついて
たくさんのウイルス
がとびだしてきま
す。

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、ゴルフボールぐらい

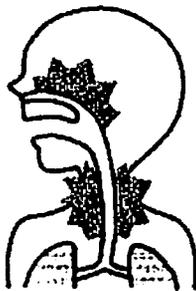
からだへの入り方



インフルエンザにかかっている人の
くしゃみやせきのしぶきにまじって
とび散り空気といっしょにほかの人の
からだにはいりこむ。



空気とともに吸いこんだ
ウイルスは、鼻やのどの
かべにくっついてからだ
にはいりこむ。

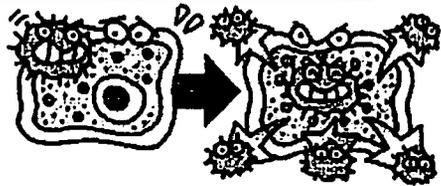


インフルエンザ発症



突然の高熱 全身の痛み 頭痛

なかまのふやし方



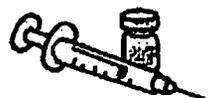
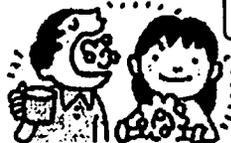
人のからだにもぐりこみ、自分の形を
コピーして、からだをつくっている細胞
を乗っ取り、なかまを増やしていく。

おそろしいところ



毎年少しずつモデルチェンジをする
ので、なんどもかかることがある。

にがてなもの



●うがい、手あらい ●ワクチン*

*ワクチンで100%の予防はできない



●規則正しい生活で
抵抗力を高めよう

