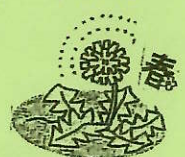


ほけんだより 2月

令和7年
2月14日
飯山南中学校
ほけんだより
No. 13



2月3日は立春。毎日、寒くてぜんぜん春らしくないと思う人も多いと思いますが、日は少しずつ長くなり、明るさを増しています。学校の校の校先にも、小さなつばみがつくさんついているのを知っていますか？寒さに丸めに背中を、ほんの少し伸ばせば、その分だけ春に近づけるような気がしますよ。

まだまだ、かぜやインフルエンザも流行中。気を緩めずうがい・手洗いを怠れないでください。



◆「ありがとう」の花束を作ろう◆

「ありがとう」は、言う人も言われる人も、気持ちがあたにかなる言葉です。「ありがとう」の気持ちを持つことは、人の心をさわやかにし、生きるエネルギーを与えてくれます。心が自己中心的だと「人は何もしてくれない」と不平不満ばかりがたまって、後ろ向きな人になります。日頃、自分を支えてくれている様々な人や物を思い浮かべて「ありがとう」を表現してみよう。

例

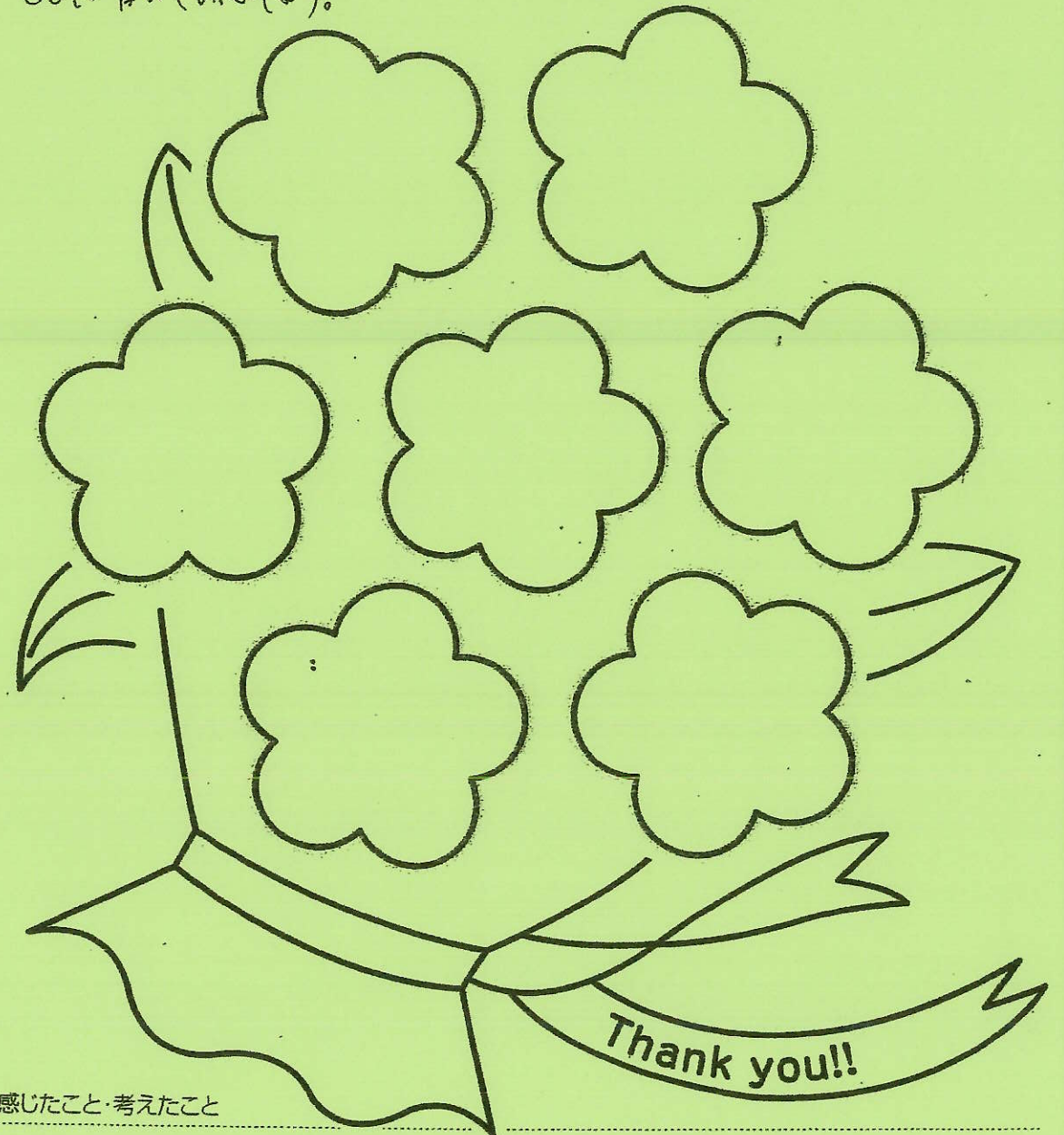


- ▷ お花は、すべて理めなくてもかまいません。
- ▷ 色を塗ったり、イラストを加えたりしても良いです。(自由に書こう)
- ▷ 書き終わったら最後に感想を書いてみましょう。
- ✿ もし、言えるのだったら、直接「ありがとう」を伝えてみるのも、いいですよ！

花束作りスタート

まずは、気持ちが落ちているのを確認してから、スタート！

私たちは、たくさんの人に支えられて生きていますね。家族・友達・先生・近所の人・お店の人・お医者さん・ペット...それから、太陽や雨、公園のベンチ・テレビ等、色々な場所や物からも元気をもらったり、ほっとする時間をもつこともあるかもしれません。あなただけの感謝の気持ちを「ありがとう」の言葉とともに書いてみましょう。



感じたこと・考えたこと

.....

.....

.....

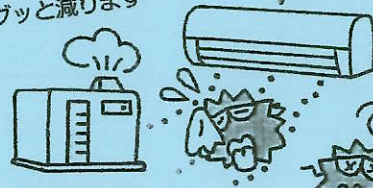


インフルエンザを 予防する 3つのステージ

ウイルスを 減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスは
グッと減ります



環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

換気で追い出す



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

ウイルスを 入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を
触らないことも大事



手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

かかっていない人も、口や鼻から
入るウイルスをガードできます



正しいマスクのつけ方は

★に、すき間を作らない

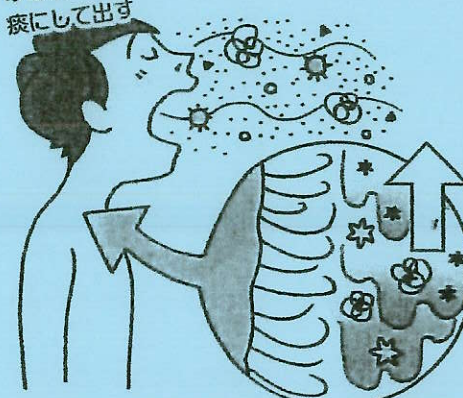
マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

ウイルスと 戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ
・痰にして出す



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクものど（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

免疫力を
高めるために



適度な運動を
する

からだを冷やさない

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうするとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

ストレスを軽減する



十分な睡眠を
とる



栄養バランスよく食べる

インフルエンザウイルスは これを

好き？

嫌い？

- | | | | | | |
|---------------|----|-----|---------------|----|-----|
| ① 乾燥した部屋 | スキ | キライ | ⑥ マスク | スキ | キライ |
| ② 口を開けて寝ている人 | スキ | キライ | ⑦ インフルエンザワクチン | スキ | キライ |
| ③ 教室の換気 | スキ | キライ | ⑧ 人が集まる場所 | スキ | キライ |
| ④ うがい・手洗い | スキ | キライ | ⑨ ストレスの多い人 | スキ | キライ |
| ⑤ 鼻や口をやたらと触る人 | スキ | キライ | ⑩ 早寝早起き | スキ | キライ |