

今年も残り1か月となりました。今年の目標を達成することはできましたか。  
 できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はみなさんをきっと  
 成長させてくれています。そんな自分を褒めたり認めたりしながら、来年に繋  
 ぎつけていきましょう。


もう少しすると、冬休み、お正月と楽しみなことが続きます。体をいっぱい動  
 かしながら、手洗い、うがい、規則正しい生活をして、寒さに負けない体をつく  
 りましょう。



**12月の保健目標**

**～ハンカチ・ティッシュを身に付けよう～**






いつもポケットに…

ハンカチ

ティッシュ

みなさん、ハンカチは持ち歩いていますか？ハンカチは手をふく  
 以外にもさまざまな使い方ができます。例えば、汗や涙をふく、咳  
 をするときに口を覆う、血が出たときに傷口を押さえるなどがあり  
 ます。しかし、これはハンカチを持ち歩いているからこそできる使い  
 方です。ハンカチをふだん学校に持ってきて  
 ない人や教室に置きっぱなしにしている人は、  
 いつでも使えるように持ち歩きましょう。



**鼻はどうやってかんでいますか**

ほこりや細菌、ウイルスなどの異物が、鼻  
 の中に入ると、奥にある壁(粘膜)にくっつき  
 ます。異物を外へ追い出そうとする時に出  
 てくるのが鼻水です。

鼻をかまずにすすっている人を見かける時  
 があります。鼻水をすすったり、鼻の中に鼻水  
 をためたままにしたりすると、鼻づまりの悪化  
 や耳を痛めることに繋がります。また、寒くな  
 ると外と鼻の中の温度差で鼻水が出やす  
 くなります。正しく鼻をかむことができているか  
 確かめてみましょう。

**正しいかみ方**



**よくないかみ方**



- ①ティッシュを鼻に当て、片方の小鼻を押さえる。
- ③ゆっくり力を抜いて、少しずつ鼻から息を吐く。
- ④左右交互に繰り返し、鼻水を出し切る。

- ・両方の鼻を一緒にかむ。
- ・一息ですべて出そうとする。
- ・中途半端にかむ。



# ／ かせやインフルエンザに気を付けて元気に過ごそう／

ふゆ 冬にかぜやインフルエンザにかかりやすくなるのはどうして？



ふゆ くうき  
冬は空気が  
かんそう  
乾燥します。

すると…



- ・鼻や喉にある壁(粘膜)が傷つきやすく、ウイルスなどが体の中に入りやすくなります。
- ・ウイルスなどの活動が活発になる季節です。だから冬にかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

## みんなができること

くうき かんそう ふせ  
空気の乾燥を防ぐために、部屋の湿度は50%~60%  
になるように調節しましょう。反対に、湿度が高すぎると  
カビやダニが増えやすくなるので注意が必要です。



かしつき つか ぬ  
加湿器を使う、濡らしたタオルを室内に干すなどが効果的です。

「なんだか具合が悪いかも」と感じた時は体温を測ったり自分の体の調子を確認したりすることが大切です。右下の「今日の体調は？」を参考に確認してみましょう。また、具合が悪いときは無理をせず、ゆっくりお家で休みましょう。

## 体温計の使い方(わき測定)



わきの下のくぼんだ  
部分に、体温計の先端を  
ななめ下から上におし上  
げるように当てます。

測っている方と反対の手  
で腕を軽くおさえて、わきを  
閉じます。音が鳴るまでじっ  
と待ちましょう。

## 今日の体調は？



- 痛いところはない？
- 朝ごはんは食べた？
- 顔色はいい？
- よく眠れた？
- うんちは出た？
- 体温は \_\_\_\_\_℃



毎朝チェックしよう！

急な体調不良やけがをした場合、病院を受診するか、救急車を呼ぶか迷うことがあります。そんなときに電話で相談できる連絡先があります。明らかに顔色が悪いなどの緊急時は、119番通報をして救急車を呼びましょう。

シャープ なないちいききゅう  
# 7119

東京消防庁救急相談センター

【受付時間】

24時間365日

インターネットで病気やけがの緊急度がチェックできるものもあります。(東京版救急受診ガイド)

シャープはっせん  
# 8000

こどもの健康相談室

【受付時間】

月曜日から金曜日まで

土曜・日曜・祝日・年末年始

午後6時から翌朝8時まで

午前8時から翌朝8時まで