

ほけんだより 12月号

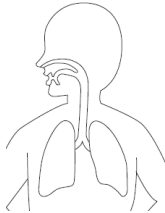
保健目標
○冬を健康に過ごそう

R5.12.1
大里小学校
保健室

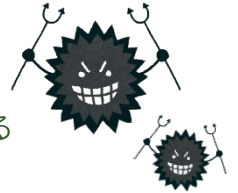
よぼう
かぜを予防するために
はたら
のどの働きについて知ろう!

のどの痛みをうったえる人が増えています!

1

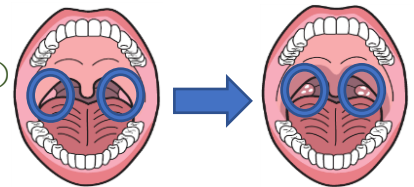


- かぜの原因は、かぜウイルス
- かぜウイルスは、手から口に入ったり、鼻から入ったりする
(右の図は、かぜウイルスの通り道)



2

- 口から入ったかぜウイルスを一番はじめにやっつけるところ⇒「へんとうせん」
 - 「へんとうせん」にかぜウイルスがくっつくと赤くはれる
(へんとうせんについた白血球は、白血球が戦ったあと)
- 🔍 鏡で自分のへんとうせんをさがしてみよう!!



正常なへんとうせん

かぜウイルスがくっついたへんとうせん

3

- へんとうせんの奥にあるからだを守るしくみ⇒「せんもう」
(のどの奥に生えた小さな毛のようなもので、ウイルスやほこりなどを追い出して体に入れないようにする)
- 「せんもう」は、冬の乾燥する時期に働きが悪くなる



「へんとうせん」や「せんもう」の働きを強くするために・・・

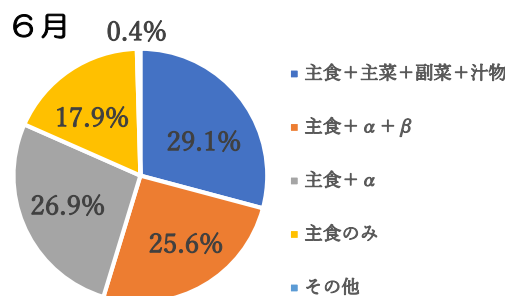
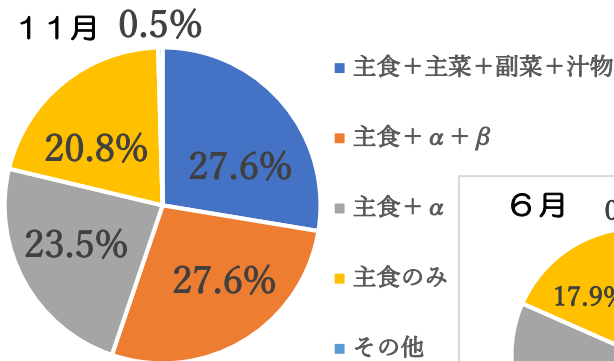
- ◎ 休み時間に空気を入れ換える
- ◎ うがいをする
- ◎ お茶をのんでのどをしめらせる



保護者の方へ

朝食についてのアンケート結果

朝食についてのアンケートへのご協力ありがとうございました。5日間の朝食摂取率は100%で前回の結果を上回ることとなりました。また、毎食家族と食事をしている児童は、約95%でこれも前回の結果を上回ることができました。



食べ方では、6月と比べ大きな変化はないものの、6月11月ともに半数以上の児童が朝食で主食+主菜や副菜、汁物とバランス良く食べていることが分かりました。朝食は、寝ているときに下がった体温を上げ、体を活動しやすい状態にしたり、脳にエネルギーを与えたりします。毎日朝食をとるのはもちろんのこと、バランスについても考えていきたいですね。

