

# ほけんだより



2020.1.24

さいたま市立桜木中学校  
保健室



2020年が始まりました。今年はおリンピックイヤー。今から楽しみですね！  
元気に1年を過ごす土台となるのは、元気なからだとい。毎日を楽しむために  
自分のからだといを大切にしていましようね！



## 教室の温暖化を防ごう！

今年の冬は暖冬で、スキー場も雪不足に悩まされているようです。みんなが多くの時間を  
過ごしている教室はどうでしょう？ 休み時間に保健委員が換気をしている(…はず)  
と思います。できるだけ暖かい教室で過ごしたい気持ちわかりますが、換気を  
しないと、教室の中はみんなの吐き出す息と暖房で「教室の温暖化」状態に  
なってしまいます。

### ★教室の温暖化がすすむと…

室温、二酸化炭素の濃度が上昇→眠くなる！

ほりやかせのウイルスが飛び回る

→かせやアレルギーの原因に！

においがこもる→気分が悪くなる！



### ★教室の温暖化を解消するには…

休み時間ごとに窓を開け、空気を入れ換えよう！

この時、対角線に窓を開けるのが  
ポイントです。廊下側の扉やらんま  
を開けると、より空気の流りが良  
くなります。さわやかな空気をとり  
こんで、かせや眠気を吹き飛ばしましょう。

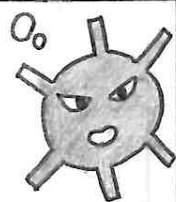


### ●保健委員会コーナー● 今月の担当は2年生です。

## インフルエンザ対策を しっかりしましょう！

インフルエンザが流行する  
時期ですね。  
また、体調不良の人が増え  
てきています。体調がよくな  
いとインフルエンザにかかり  
やすくなってしまうんです。  
そこで今回は、インフルエンザ  
の対策方法を紹介します！

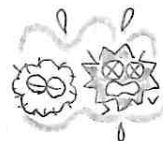
- 1, 手洗い, うがい
  - 2, 睡眠, 一日三食
  - 3, マスクの着用
- マスクは、感染を防ぐことが  
できます。自分にあったサイズ  
のマスクをする事が大切です。



## 冬も水分補給でかせ対策！

夏場は熱中症対策で気をつけていた水分補給。  
冬になると寒くて忘れがちになっていませんか？  
水分補給はうがい、手洗いと同じようにかせの  
大事な予防策です。

かせのウイルスは乾燥が好きで、湿気が苦手です。  
だから、水分補給で鼻やのどの  
粘膜をうるおすと、からだに侵入  
しにくくなるのです。



また、侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に  
外に出す作用もスムーズになります。

かせで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などが  
ある時も、水分はどんどんからだから出ていき  
ます。いつも以上に水分補給をしてくださいね！  
ちなみに私は保健室で毎日2L近く水分を

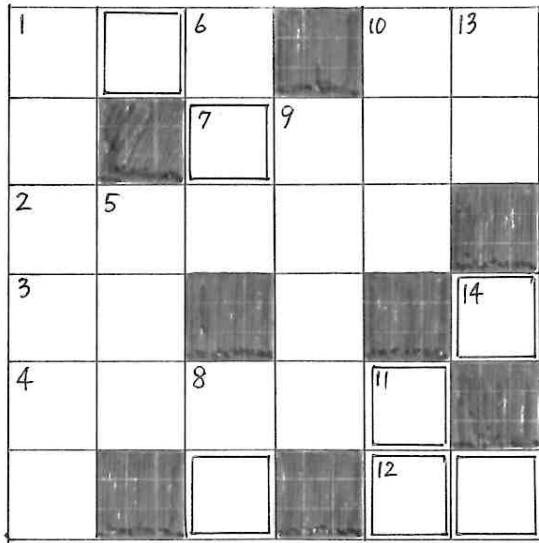


とります。いつも「何で先生はインフルエンザに  
かからないの？」と聞かれますが、もしかしたら  
水分補給のおかげかもしれませんね。

# BODY

今月はお正月企画のからだに関するクイズです。今年も楽しみながらからだについて知っていきましょう!

## 1. クロスワードで"かぜ"予防 ~ クロスワードを解いて、ことわざを完成させよう!



二重枠に入る文字を並べて  
ことわざを完成させましょう!

かぜは

--	--	--	--	--	--	--	--

### ヨコのカギ

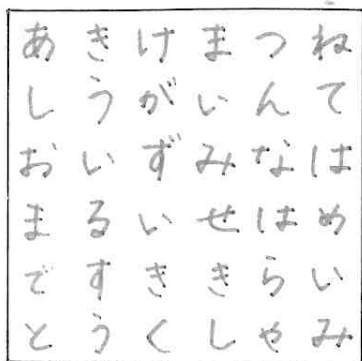
- ① 果物。\_\_\_ が赤くなると、医者か青くなる
- ② 元ニューヨーク・ヤンキースの名投手。ロジャー・\_\_\_
- ③ 「あっかんべー」で出すものは?
- ④ 牛乳を乳酸発酵させてつくる食品。ブルガリアが有名。
- ⑦ 真ん中に穴のあいているパスタ。\_\_\_ サラダ
- ⑩ 鬼は外、\_\_\_ は内
- ⑫ 自動車、電車、飛行機、船は、全部 乗り \_\_\_
- ⑭ 魚などを数える単位。「しっし」を意味する言葉

### タテのカギ

- ① 反対。タレントの流石な \_\_\_
- ⑤ 「手紙」を英語で言うと?
- ⑥ おせち料理の1つ。「田作り」ともいう。
- ⑧ ジャンケンの「石」
- ⑨ 見たり聞いたり触れたりして、感覚が刺激されること
- ⑩ 歯と歯の間を掃除する糸。デンタル \_\_\_
- ⑪ いつも仲良くしている相手。\_\_\_ たち
- ⑬ 1つの政府に治められている地域



## 2. 下の枠の中には、リストにある言葉が、タテ・ヨコ・ナタに隠れています。使わなかった文字を上から順に読んで現れるメッセージは何でしょう?



- ・ねつ
- ・はみがき
- ・はなみず
- ・せき
- ・くしゃみ
- ・すきらい
- ・ういるす
- ・すいみん
- ・うがい
- ・ますく

★ 同じ文字を何度使ってもOK。  
★ 逆方向に進むときもあります。

## 3. □に当てはまる文字を入れ、①~⑤をつなぐとある言葉になります。それは何でしょう?

・生活リズムの基本によるのは...

早□、早□□

・お雑煮に欠かせないもの

□□



・かぜ予防で大切なのは、こまめなうがいと

□ 洗い

・バランスのよい食事をするためには...

□□ ども 食べるこ



・寒い時、手足や身にできるのは...

□ もやけ

東京、オランダが決めたお正月のこゝろ、覚えてますか?

① □ ② □ ③ □ ④ □ ⑤ □



英語では hospitality. 語源は 病院(hospital)と一緒に。

1. マンゼウ/モト (万病の元)
2. あけましておめでとう
3. ① お (早寝、早起き) ② も (もち) ③ て (手洗い) ④ な (なんでも) ⑤ し (しやけ)

### 答え

