

ほけんだより 1月

2021. 1. 21

さいたま市女桜木中学校
保健室



あけましておめでとうございます。2021年はこれぞしたい! など新年のスタートに胸をふくらませている人も多いのではないでしょうか? 緊急事態宣言期間で制限もあり、まだ以前のようにとはいきませんが、前を向いて進んでいきましょう!

感染症予防の基本は手洗い!

手洗いで自分と周りの人をウイルスから守ろう!



まだ感染が広がっている新型コロナウイルス。かからないために、1番の基本に立ち返ってみましょう。

先月末、先生方の内科検診で学校医の先生が来校した時にお話していただいたのは、新型コロナウイルスの予防で大切なのは、やはり基本の「手洗い」ということです。病院を訪れる患者さん達にも手洗いの大切さを伝えているそうです。

今の時期、水が冷たくて手を洗うのがつらい季節ではありますが、1人1人の意識が自分のことも周りの人のこともウイルスから守ることにつながります。みんなで声をかけ合い、こまめな手洗いしましょう!



石けん(ハンドソープ)で10秒もみ洗した後、流水で15秒すすぐ×2セット

これでウイルスを100万に減らせるのだ!

石けんやハンドソープがなくなっているのを見かけたら、保健委員に声をかけてください! 補充します。

笑って1年も過ぎよう😊

笑いは免疫カゼ自然治療力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれています。笑うことが心やからだにいいと教えてくれる名言を紹介します。

幸せだから笑うのではない。笑うから幸せなのだ。
アラン (1868~1951 フランス)

笑いは消化を助ける。胃散より(エロカ)に交かく
カト (1724~1804 ドイツ)

笑いは地球上で一番苦しんでいる動物が
発明したものである
ニーチェ (1844~1900 ドイツ)

毎日の報道に心が重くおたしてしまうことが多い今ですが、学校で友達と笑い合ったり、自分が笑顔になれる番組を見たり... 笑いで免疫カゼをUPさせましょう! おやすめの

動画などあれば
教えて下さいね!



加湿器のメンテナンスしてますか?.....

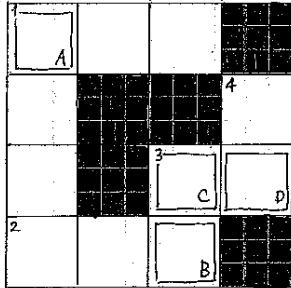
- ・ 天気の良い日が多く、暖房器具の使用も重なり乾燥している日が続いています。
- ・ 保健室の加湿器も毎日フル稼働しています。
- ・ 新型コロナウイルスの流行も湿度(乾燥)が関係しているのではないかと様々な研究も行われているようです。自宅で加湿器を使用している人も多いのではないでしょうか?
- ・ そこで心配なのが加湿器のメンテナンスです。加湿器の手入れが不十分だと、加湿器内でカビや細菌が繁殖し、水蒸気に混ざって部屋に広がり、乾燥肌やインフルエンザ発熱やせきなどの症状を引き起こすこともあるのです。なので説明書にそって正しいメンテナンスをすることが大切!
- ・ ★タンクの水は毎日とりかえていますか?
- ・ ★定期的にフィルターを掃除していますか?
- ・ せっかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまえば大変! 正しいメンテナンスで万全なウイルス対策をしてくださいね!



BODY

毎年恒例の新年企画、からだ・健康に関するクイズ特集です。
今年も楽しみながらからだや健康に関する知識を増やしていきましょう!

1 クロスワード: カギモセトに おべてのマスで
うめしよ。A~Dの文字をつなげると出てくる
言葉は何かな?



<タテのカギ>

- ① 寒い時期は不足しがち、積極的にからだを動かそう!
- ② フランス革命のときの国王は○○16世
- ③ 腰かけるもの

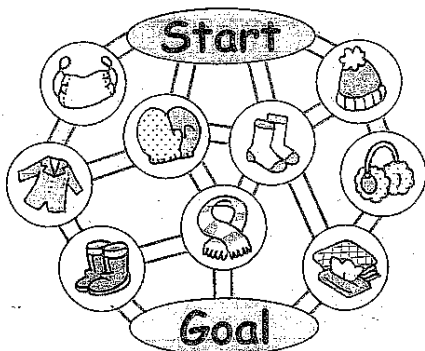
<ヨコのカギ>

- ① 2011年の干支の動物は?
- ② かせ予防の基本はこまめな手洗いと○○○
- ③ 出かけていていないこと。

2 英単語と意味を正しく結びつけるよ
日本語が1つだけ余ります。その言葉は?

burn	•	•	うがい
frostbite	•	•	やけど
cold	•	•	しもやけ
fever	•	•	熱中症
heat stroke	•	•	手洗い
bruise	•	•	打撲
gargle	•	•	発熱
thermometer	•	•	体温計
		•	かせ

3 おべてのアイテムを通してゴールしましょう。
「手袋」は何番目に通るでしょうか?
※ 同じ道を2度通ることはできません。



4 からだに関するクイズ

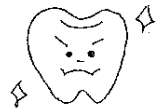
Q1. おし歯が1番できやすい時間は?

- a. 食べた後
- b. 寝ている時
- c. 朝起きた時



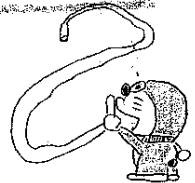
Q2. 歯(エナメル質)が柔らかいのはどれ?

- a. 鉄
- b. ダイヤモンド
- c. 水晶



Q3. 人間の腸の長さは何mになる?

- a. 1~2m
- b. 6~7m
- c. 40~50m



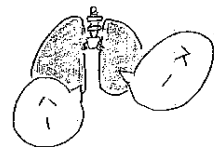
Q4. おならに含まれるガスの種類はどれくらいある?

- a. 約2種類
- b. 約50種類
- c. 約400種類



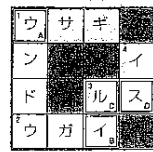
Q5. 1回の呼吸で肺の中の空気はどれくらい入れ替わる?

- a. 約14%
- b. 約36%
- c. 全部

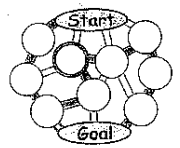


答え

1. ウィルス



3. 5番目



2. 手洗い

burn - やけど / frostbite - しもやけ
cold - かせ / fever - 発熱

heat stroke - 熱中症 / bruise - 打撲

gargle - うがい / thermometer - 体温計

4. Q1 - b. 寝ている時

Q2 - a. 鉄

Q3 - b. 6~7m

Q4 - c. 約400種類

Q5 - a. 約14%

Q3~Q5 参考文献 ドラえもん からだT.M.K.のクイズ