

おうちのひとといっしょによもう



2021年12月No.8
神原小学校保健室(屋富祖)

12がつのほけんもくひょう
エイズについて考えよう

ことは「みんなと元気にあえるのがうれしい」ことを感じた年でした！
楽しいイベントが続くように、家族みんなで、「マスク・ハンコウな生活・

ハンドも手を洗う・いくうき・ーンを守る」をつづけましょう。

冬休みはおうちの手伝い・大そうじ・一緒に遊ぶ…などで、たくさん触れ

あってくださいね。ゲームやタブレット・テレビは家族でルールをきめて
つかい、『メディアをさわらない時間をつくる』を家族でやってみましょう！

のどのいたみ・せきの児童がふえています。水分をとり、あたたかくしてしっかりねむりましょう。



めんえきアップ↑病気をはねのけよう



☆『AIDS エイズ』は『HIV』というウイルスが体に入り、
免疫を低下させる病気です。びねつ・せきなどがなおらずに
続きます。完全に治す薬はありません。沖縄県はエイズの患
者が多い県です。発見されてから今年で
40年となりました。

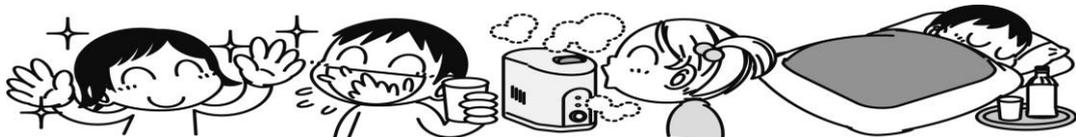
☆12月1日はみんなで『レッドリボン』を
つけてすごしました。



レッドリボンは、偏見や差別をしませんという『思いやり』のしるし。
病気のことを知り、いろんな病気とたたかっている人に対して、
やさしいところを持てる神原っ子になりましょう！

☆カゼや感染症などにはかかりたくないですね！私たちの体には、病気をはねのける力・
免疫(抵抗力)があります。この、めんえきくんを活躍させましょう！

- ①はやね・はやおき …ぐっすり寝ることがめんえきアップ！
- ②てあらい・うがい…手やのどのおくについたバイ菌をやっつけよう！
- ③ばらんすのよい食事…すききらいせず、赤・黄・緑の食品をなんでも
とろう！ミカンなどビタミンCもカゼ予防にいいですよ。
- ④外であそぶ…ゲームやテレビなどメディアは1時間まで。
外でからだをうごかさう！
- ⑤いっぱいわらおう…わらうことで免疫力アップ！という研究データがあるそうです！



ふゆ やす
冬休み

こんな過ごし方をしている人は

モンスターもしわざかも!?



グロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなど
あらゆる手段を使って、ダ
ラダラさせようとするモン
スター。運動不足になって、
寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん



水で洗すだけで「ちゃんど
洗えたよ」とささやくモン
スター。汚れた手で顔をさ
わったり食事をすると、感
染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ
食べられるよね」とお血に
のせてくるモンスター。食
べすぎは、胃や腸に負担が
かかってしまうよ。

寝ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おも
しろい動画があるよ」と、
誘ってくるモンスター。疲
れがたまったり、カゼをひ
きやすくなってしまうよ。

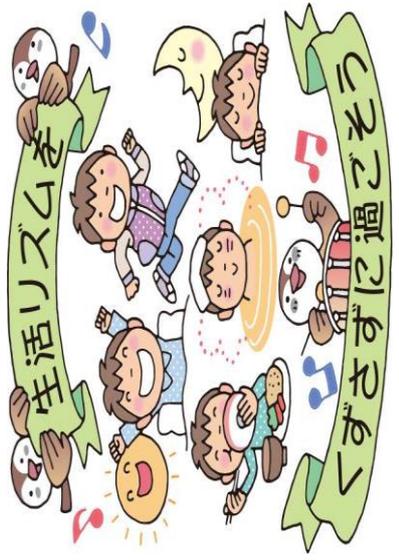
冬のお出がけの？ ポイントは？

寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちのの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える



モンスターをやっつける方法はどれかな？

- 早起き
- お手伝い
- 部屋のそうじ
- ひと口30回噛んで食べる
- 好きな食べ物
- テレビを見ない日を決める
- お風呂に入る
- 散歩