

ほけんだより 12月



第9号 令和7年12月8日
不土野小学校 保健室



12月に入りました。2学期は運動会やふれあい参観、持久走大会などたくさんの行事がありましたね。準備や練習をよくがんばりました。

もうすぐ冬休み。早寝早起き朝ごはんを続けて、元気に過ごしましょう！

けんこうビンゴ

やってみよう！

自分の生活をふりかえって、できているところに○をつけてみましょう。
いくつビンゴになるかな？



はやお
早起き



すきらいせずバラ
ンスよく食べる



うがい



かんき
換気



はやね
早く寝る



そとげんきあそ
外で元気に遊ぶ



てあら
手洗い



しょくごは
食後の歯みがき



あさ
朝ごはん

冬にくしゃみが出るのはなぜ？



鼻の粘膜が刺激され、その刺激が神経から呼吸を行うときに使われる筋肉に伝わると、反応した筋肉は緊張します。この緊張がピークになるとくしゃみが出るといわれています。寒い時期は冷たい空気自体が粘膜への刺激になるのです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中に浮きやすくなったウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、良くないものを体の外へ出す大切な役割も担っています。

新幹線並みの速さ？!

くしゃみの飛沫は、なんと新幹線並みの速さで鼻や口から飛んでいくといわれています。「あ、出そうかも」と思ったら早めのせきエチケット。くしゃみをしがちな冬の約束です。



咳エチケットって何？

咳やくしゃみが出るときに、周りの人にうつさないための気づかいのことです。

咳やくしゃみが出そうになったら、下のことを意識しましょう。



咳やくしゃみが出そうになったら、「ひじ」でおおう

咳やくしゃみが出そうになったら、「ハンカチ」「ティッシュ」でおおう



マスクをつける

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ〜いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！

嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くう〜、これ以上は言わせなよな！

