



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！

やってみよう！

けんこう ピンゴ

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bingoになるかな？



はやお
早起き



すきら
好き嫌いせずバラ
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
食後の歯みがき



あさ
朝ごはん

ふゆ

冬にくしゃみが出るのはなぜ？



はな ねんまく し げき 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。

ふゆ くう き かんそう 空気が乾燥しているせいで空気中に浮きや
すくなつたウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、
よ 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
の人にも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



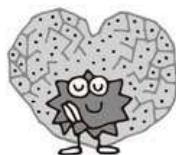
マスクをつける



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
つたら、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
るなよな！

