

ほけんだより



宮城県立石巻支援学校 保健室
令和元年12月2日
裏面も御覧ください。

12月に入り、今年も残すところあと1か月となりました。かぜで体調を崩している児童生徒が増えています。インフルエンザや感染性胃腸炎の季節にもなってきますので、体調管理に十分御注意ください。イベントがたくさんあり楽しみな冬休みを、体調万全でむかえましょう！



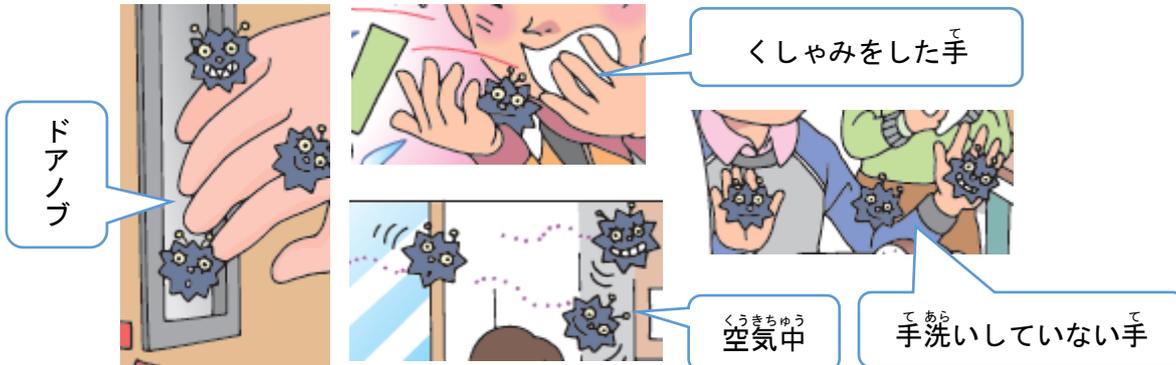
バイキンは何匹かくれているかな？ さがしてみよう！

巻んびき

こた 答えはウラ面をチェック！

バイキンはどういうところにいましたか？

かんが 考えながらもう一度 ふいかえ してみよう



てあら 手洗い

みんながさわるところにはウイルスがいっぱいいます。汚れたままの手で鼻や口をさわると、手についているバイキンが体の中に入ってしまうかもしれません。

外から帰ってきたとき、食事をする前、せきやくしゃみを手でおおったときなどは、必ず手洗いをするようにしましょう。



マスク

かぜをひいている人がせきやくしゃみをする時、バイキンが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。近くにかぜをひいている人がいるときや人混みに行くときは予防のためにマスクをつけましょう。もちろん、かぜをひいている人は必ずマスクをつけましょうね。



☆かぜ予防は All For One One For All



くしゃみをする時、魂がぬけてしまうという言い伝えなど、由来はさまざまありますが、どれも相手を気遣う一言です。知らない人がくしゃみをした時、横を通った人が声をかけるのだそうです。私達も、誰かがくしゃみをした時、「お大事に」と言ってあげたいですね。



英語

「Bless you (ブレスユー)」
→神のご加護がありますように

ドイツ語

「Gesundheit (ゲズンドハイト)」
→健康で

トルコ語

「Çok yaşa (チョク・ジャ)」
→長生きしてください

フランス語

「à tes souhaits (ア・テ・スエ)」
→願いが叶いますように