

けんこうわんだふる

2020年1月8日
松戸市立梨香台小学校
保健室

1月の保健目標

- ・ かせやインフルエンザを予防しよう

お正月スペシャルクイズ めざせ健康雑学王



ことわざクイズ

左の文章と関係のある、からだの部分を線で結びましょう。

- 三角になったり、丸くなったたり
- 使いすぎると、棒になることも
- タコができることがあります
- 打ったり、焼いたりすることも
- 黒い人もいます

- ・ 腹
- ・ 足
- ・ 目
- ・ 手
- ・ 耳

語源はどれだ

次のことばの語源を、囲みの中から選んで () に書きましょう。

- ホルモン ()
- ウイルス ()
- つめ ()
- 髪 ()
- インフルエンザ ()



- 端 衝動 星の力 毒 上

【ことわざクイズ】目を三角にする=ひどく怒っている様子、目を丸くする=驚いて目を見張る/足が棒になる=足が疲れて、こわばる/耳にたこができる=同じ話を何度も聞かされて飽き飽きしている様子/手を打つ=手だてを講じる(または、話し合いをつける)、手を挽く=もてあます/腹黒い=心に悪だくみがある 【語源はどれだ】ホルモン=衝動(ギリシア語hormから)、ウイルス=毒(ラテン語virulentusから)、つめ=端(端を意味する「つま」から)、髪=上(上の毛から)、インフルエンザ=星の力(ラテン語influentiaから) 【ことばを探せ】ウイルス、セキ(咳)、ネツ(熱)、クシャミ、シツド(湿度)、カンキ(換気)、スイブン(水分)、ヨボウ(予防)、ハナ(鼻)、テアライ(手洗い)

ことばを探せ

文字の群れの中から、かせに関係のあることばを10個探し出してください。

ラ ウ エ フ オ ネ カ サ
セ イ ト ヌ ク ス コ
ア チ ッ キ ニ ケ ノ フ
メ ム ヤ ナ ユ ヨ リ テ
ル ソ シ エ レ ラ ロ ヒ
タ ヘ モ ン イ ホ ミ マ

- 1つの文字は2回まで使えます。
- 濁点(`)や半濁点(`)をつけてもかまいません。

ヒント

- ①カゼの原因は、〇〇〇〇感染。
- ②カゼの主な症状(3つ)。
- ③室内の〇〇〇〇は、50%以上に。
- ④休み時間ごとに窓を開けて〇〇〇を。
- ⑤熱がある時は、じゅうぶんに〇〇〇〇〇〇〇〇を。
- ⑥カゼはひいた後の手当てより、まず〇〇〇〇が肝心。
- ⑦カゼのウイルスは、〇〇やのどから感染します。
- ⑧外出から戻ったら、必ずうがいと〇〇〇〇を。



感染症にかかる人とかからない人のちがいは？

インフルエンザが流行していても、感染症にかかる人とかからない人がいます。

その原因の一つが、「免疫力」です。人にはもともと、病原体と戦う免疫力が備わっていますが、免疫力が低下すると、病原体の感染力に負けてしまい、感染症にかかってしまいます。

インフルエンザやかぜの予防法はいろいろありますが、免疫力を高めることがとても大切です。

たとえば、校内でインフルエンザが流行しても、負けずに元気に学校生活を送ることができるようにしましょう！

ここで…免疫力を高めてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
<p>腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。</p>	<p>「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。</p>	<p>体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。</p>

インフルエンザの流行はこれからです！

～毎朝の健康観察をお願いします～

保健室では、具合の悪い児童には家庭での様子を確認しています。ご家庭におかれましては毎朝お子さんの体調や表情を観察していただきますようお願い致します。

朝の健康観察チェック項目

- のどの痛みがないか
- 平熱より高くないか
(37.5度以上あるときには、医療機関の受診をお勧めします。)
- 咳をしていないか
- 腹痛や下痢、嘔吐はないか
- 関節痛や筋肉痛がないか
- 体のだるさがないか

発育測定を行います！

1月 9日(木) 1年、2年、4年、6くみ

1月10日(金) 3年、5年、6年

お願い！！

- ・ 体操服で測定をします。忘れ物がないようにしてください。
- ・ 女の子はかみの毛を上で結ばないようにしてください。



発育測定が終わりましたら、健康カード(青色)を持ち帰ります。

お子さんの成長の様子をご覧になり、3学期の欄に押印して学校にお戻しください。

インフルエンザの出席停止期間

★発症日は、0日目とらえてください。翌日から最低でも5日間は欠席になります。熱が下がらなければ、出席停止期間は延びていきます。

★感染拡大を防ぐためにも出席停止期間は守っていただきますようお願い致します。

