



# げんきいっぱい



令和2年1月14日 駒込小 ほけんしつ No.14

1月の別名は睦月といます。お正月に家族や親戚が集まり、仲睦まじく過ごす月という意味があるそうです。学校でもみんなが元気に、仲よく過ごせるといいですね。今年もどうぞよろしくお願ひします。



## なんの数字かな？ インフルエンザに関係のある数字です。

**38℃**

38℃をこえる熱が急にでたら、インフルエンザかもしれない。

**2+5日**

インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日の2日間。そして、その3日～5日後まで。くしゃみや咳の中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

**6～8時間**

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日経ってもまだまだ生きています。湿度を50%にすると、6～8時間後にほとんどいなくなります。

**48時間以内**

熱が出てから48時間以内にインフルエンザの薬を飲むと、発熱期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

**50～60%**

空気が乾燥すると、鼻やのどのインフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50～60%に保ちましょう。



# かぜをよぼうしよう！

空気が冷たく乾燥してくると、ゴホンゴホン！とせきが出る人やのどがいたいという人が増えてきます。かぜの予防に1番効くのは、うがいと手あらいです。ちょっとしたコツで、かぜ予防パワーをさらにアップさせることができますよ。

## ♪パワーアップ！ うがいの方法♪

### まずは、ぶくぶくうがい♪

食べかすや口の中の汚れがとれてきます。  
口がかわくのをおせぐ  
ことができます。



### つぎに、がらがらうがい♪

のどの奥についたかぜの菌を  
取り除くことができます。



## ♪パワーアップ！ 手あらいの方法♪ ★きらきらほしでやってみよう

給食の準備の時に、曲が流れています。よく聞いてみてください。

1		2		3		4		5	
うでまくりをして…	てをみずでぬらして おんがくスタート！	てのひらを あらいませう♪	てのこうも ゴシゴシゴシ♪	ゆびのあいだも あらいませう♪					
6		7		8		9		10	
わすれちゃだめだよ おやゆびも♪	つめのあいだは ねこのてで♪	てくびもあらうよ クルクルクル♪	せっけんを あらいながして	きれいな ハンカチでふこう					