



ほけんだより



令和 5 年 11 月 1 日

荒川区立峡田小学校

校 長 津田 利枝

養護教諭 五十嵐 汀



1 1 月になり、^{あさばん きおん ひく}朝晩は気温が低くなりましたが、^{ひるま うんどう}昼間は運動しやすく、
^{き も きおん うんどう}気持ちのいい気温ですね。たくさん運動してバランスよくご飯を食べて、
^{げんき す}元気に過ごしましょう！

なか ちょうし お腹の調子はどうですか？

9 月～1 0 月^{はじ}初めまでは、インフルエンザなどの^{かんせんしょう}感染症が荒川区全体
^{おお}で多かったですが、^{さいきんふくつう}最近腹痛や^{げり}下痢など^{なか}お腹の^{しょうじょう}症状の^ふ人が増えていま
す。

^{なか ふちょう げんいん さまざま}お腹の不調は原因が様々ですが、^{きおん ひく}気温が低くなったせいで^{なか よわ}お腹が弱っ
てしまっていたり、ウイルスや^{きん}菌が^{なか}お腹の中で^{わる}悪さをしたりして^お起こる
ことが^{おお}多いです。

ウイルスや^{きん げんいん}菌が原因の腹痛を^{ふくつう}予防するためには、^{よぼう}手洗いが有効です。ア
ルコール^{しょうどく}消毒が^き効かないウイルスもいるので、^{あと}トイレの後、^{しょくじ}食事の前は
^{かなら}必ず^{せつ}石けんで^{びよう}3 0 秒^{て あら}手洗いをしてください。





はなみず かた 鼻水のかみ方をマスターしよう

はなみず きん からだ そと だ やくわり はなみず なか
鼻水は、菌やウイルスを体の外に出す役割をしています。鼻水の中には
たいりょう きん はい
大量の菌やウイルスが入っています。

そのため、はな かま ず に す す ったり、まちが かた
中耳炎、気管支炎、肺炎になることもあります。

ただ はな かた じょうず はなみず だ
正しい鼻のかみ方で、上手に鼻水を出してあげましょう。

はな ほうほう 【鼻にやさしい方法】

1. かたほう 片方ずつかむ

かたほう はな お
片方の鼻をきちんと押さえるようにします。

2. はな 鼻をかむときには、くち いき す 口から息を吸う

はなみず お だ くうき と い
鼻水を押し出すために、空気をたっぷり取り入れます。

3. ゆっくり こそぎ 小刻みにかむ

あわてず、あせらず、すこ かくじつ たいせつ
あわてず、あせらず、少しずつ、確実にかむことが大切です。

4. つよ 強くかみすぎない

かみにくいときも、いちど ちから い すこ
かみにくいときも、一度に力を入れず、少しずつかむようにします。



ただ かた はな からだ やさ
正しいかみ方で、鼻と体に優しくしてあげてください。／