

ほけんだより 12月

令和6年12月2日 中野区立中野本郷小学校 校長/角田 恒一 保健室発行 No.8
～ お家の人と一緒に読みましょう ～

クイズで覚えよう！冬の感染症予防

《キーワード》から正しい言葉を選んで、[]に入れてみましょう。こたえはプリントの裏面にあります。

1. 手を洗うときは、[1]を使い、[2]でふく。
2. せきやくしゃみをするときは、マスクやハンカチで[3]をおさえる。マスクとハンカチがないときは、[4]でおさえる。
3. 換気をするときは、[5]方向の窓を開け、空気の流れを作ると良い。
4. 感染症にかかってしまったときは、うつさないように、[6]ことが大切。

《キーワード》

石けん 昨日使ったハンカチ 自分のハンカチ 友達の手拭き 口 鼻 口と鼻 手拭き 服のそで

1 2 無理せず休む 夜遅くまで起きている

冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

12月には1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」があります（今年は12月21日）。昔から冬至には「ん」＝「運」のつく食べ物を食べるとよいとされてきました。かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんと金柑に含まれるビタミンCは、かぜ予防にも役立ちますよ。



なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



きんかん

ほかにも「ん」のつく
食べ物を探してみてください！



保護者の方へ（水ぼうそうについて）

水ぼうそうは、冬から夏の初めに子どもを中心に流行します。赤い小さな発疹が体にでき、水ぼうとなり膿をもちます。潜伏期間は約2週間で、発疹が出現する1～2日前から感染します。水ぼうそうの感染力は非常に高く、予防や症状を軽くするためにはワクチン接種が有効です。

疑われる症状がある場合は早めに医療機関を受診してください。すべての発疹がかさぶたになるまで出席停止になります。

[こたえ]

1…^{せつ}石けん

2…^{じぶん}自分のハンカチ

3…^{くち}口と^{はな}鼻

4…^{ふく}服のそで

5…2

6…^{むり}無理せず^{やす}休む