

ほけんだより 1月

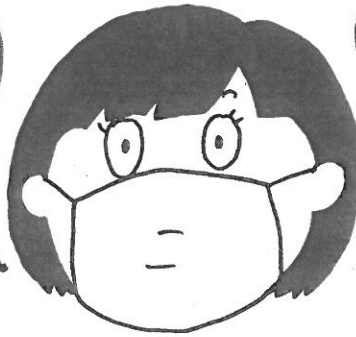
筒賀小学校
3・4年生
(9)

かぜ予防のために

のどのがんそうを防ごう!

こまめに
うがいを
する

マスクを
つける

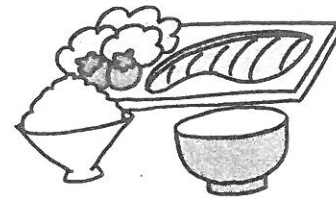


加湿器やぬれタオルで
空気を
しめらせる

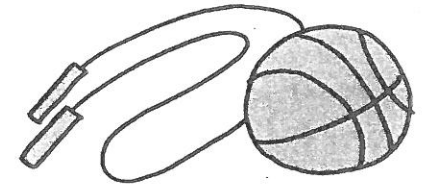
水分をとる



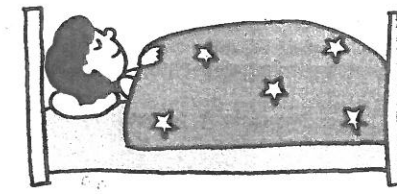
めんえき力 (病気とたたかう力) を高めるには...



えいよう
栄養バランスのよい食事をする



うんどう
運動で体をきたえる



たっぷり すいみんをとる



ストレスをためない

のどががんそうしていると... ウイルスが体の中に入りやすいのです!

のどの奥には
「せん毛」がはえている

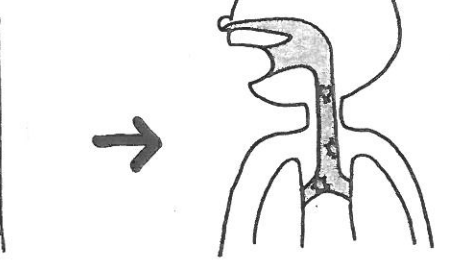
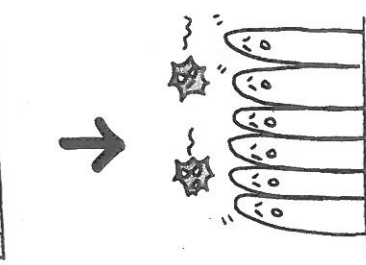
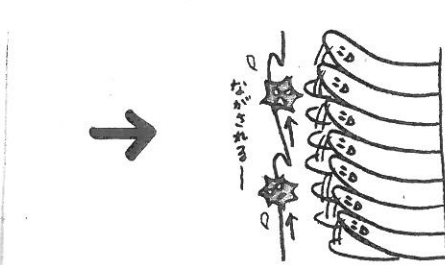
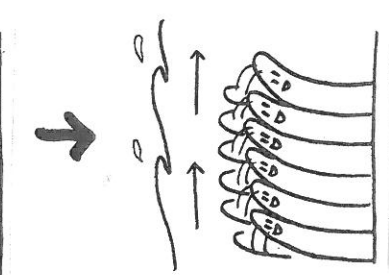
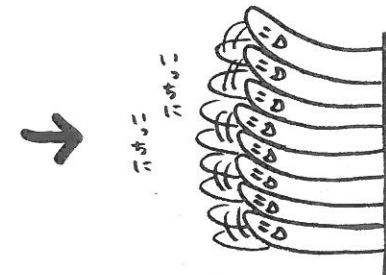
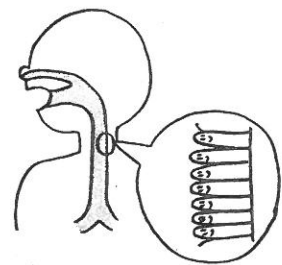
「せん毛」はみんな
同じ動きをしている

そこに うるおい(水分)
があると 流れができる

流れがあると、体の中
に入ろうとするウイルスを外
においだすことができる

でも かんそうして
いると、うまく外
においだすことができない

すると、体の中はウイルスが
入りやすくなる



かぜやインフルエンザに
かかったときには...

あたたかくして しっかりなおるまで 休みましようね!