

# ほけんだより



やしろにししょうがっこう  
社西小学校 ほけんしつ 令和5年2月号

1月下旬よりインフルエンザにかかる人がふえてきました。寒い

時期には、ウイルスの活動が活発になるため、インフルエンザやノ

ロウイルスなどの感染症予防が特に大切です。マスク、手洗い、

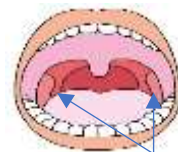
うがいをして、ウイルスをからだの中に入れてないように気をつけま  
しょう。

## からだをまもるしくみ



もし、インフルエンザウイルスがわたしたちのからだに入ってきたとき、からだはどのようにはたらくのでしょうか。

まず、みなさんののどには、へんとうという場所が



へんとう

あります。ここでウイルスをやっつけ、ウイルスがからだの奥に入

らないようにします。しかし、次から次へとウイルスがたくさん入

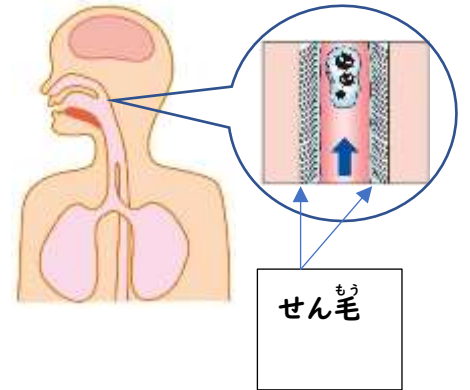
ってくると、へんとうは傷ついて動けなくなります。そして、まっ

赤になり痛みや熱が出ます。また、へんとうの他にもからだを守る

場所があります。みなさんの空気の通り道の鼻やのど、気管のかべ

にはせん毛という毛が生えています。その毛は、大玉送りをする人

て  
手のように動いて、壁<sup>かべ</sup>についたウイルスをのどから、たんとして  
そと おだ  
外に追い出すようにはたります。しかし、か  
らだが冷えている、つかれがたまっているとき  
は、このせん毛<sup>もう</sup>のはたらきは弱<sup>よわ</sup>くなり、感染症<sup>かんせんしょう</sup>  
にかかりやすくなります。



## ともだちどうしのマナーをかんがえよう！

みなさんは、ルールとマナーのちがいをし知っていますか。ルールとは、「まもらなければならないこうどう」です。また、マナーは、「じぶん  
とみんなのために、きもちよくすごすためのおもいきもちと  
こうどう」です。みなさんは、がっこうやクラスのともだちときもちよくすごせていますか。では、おもいきもちとはどんなことをいうのでしょうか。  
した せんせい かんが おも  
下に先生が考えたおもいきもちをのせます。みなさんのおもいきもちとは  
どんなことでしょうか。

はなし  
話をするときには、あいてのかおみを見てはなす。

かな  
悲しんでいるひとや、こまっているひとがいたら  
こえ  
声をかける。

わる  
悪いことをしたときには、きちんとあやまる。

