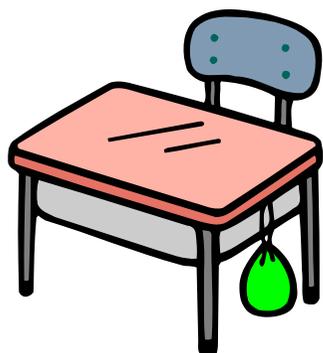


ふあしいと 11月



あなたのしせいはだいじょうぶ？

がっこう いちばんながくつかう
学校で一番長く使うつくえといす。

じぶん 自分にあっていないとつかれてきます。 しゅうちゅう により集中できません。 がっこう 学校のつくえは、 つくえ おうちの机とくらべて ひくくかんじる 低く感じるかもしれませんが、 みんな みんなの しんちよう たかさ きめて 身長で高さを決めています。 もし もし、 あしはいりにくかったり 足が入りにくかったり、 つくえ つくえやいすが がたがた がたがたするようだったら、 せんせい 先生に しらせて 知らせてください。 おうち おうちで べんきょう 勉強するとき、 ほん 本を よむ 読むときもしせいに気をつけてくださいね。

こんなひとはいないかな。 * きをつけよう！



* ひじ 肘をつく

* あし 足をくむ

* あし 足を うえ いすの上にあげる

* あさく 浅く こしかける こしかける

背が のびて 伸びている間は、 きょうかしょ 教科書を入れる かばん かばんも らんりゅく ランリュックや らんどセル ランドセルが りょうほう 両方の かた 肩に おもみ 重みがかかり せぼね 背骨にいいです。



うつくしい
美しいせいをささえる

きんにく 筋肉をきたえよう!

ふっきん
腹筋 * ひざをまげてあおむけにねる

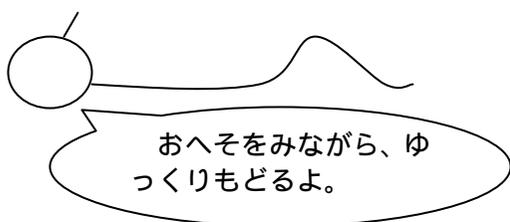
はいきん
背筋 * うつぶせにねる



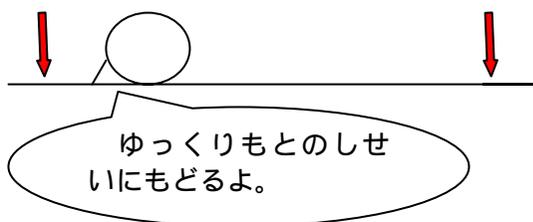
おへそをみるように
してゆっくりおきるよ。



いきをすいながら、ゆ
っくり両手両足をもち
あげてキープ。



10回くりかえす。



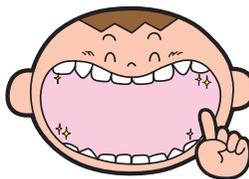
数回くりかえす。

歯みがき名人になろう!

はみがきしどう(2~6年)

じぶん
自分にあったみがきかたで
よごれを落とします。
からこてすたこをつかって
カラーテスターを使って

よごれを見つめます。
歯ブラシでうまく落とせるかな。
歯ブラシをたてにしたりかたむけたりして
みがいてみましょう。
「みがいている」と「みがけている」は



おおちがい!



ノロウイルスによるかぜ

(熱が出る、下痢、吐くなど)

インフルエンザウイルスによる

インフルエンザ

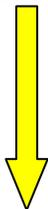
(高い熱、体の痛みなど)



はやる季節です。しっかり寝て手洗い・うがいをわすれずに。

かぜにかかるとしくみ

1, 健康な体では、



鼻、のどの奥にウイルスがとりつきます。
しかし、粘液が出てウイルスを洗い流したり、のどのせん毛がウイルスを外にはき出します。



2, 2 ~ 3日後

かぜひかなかったよ。



よかった。

鼻やのどが乾燥したり体の調子が悪かったりするとウイルスはのどの奥の細胞に入り込みます。(たいていは何種類かのウイルスがとりついています。)



1時間後には100個、1日後には100万個に増え、細胞をやぶって外に飛び出します。

それを体は外に押し出そうとがんばるため、鼻水がひどくなります。鼻水が多く出たり咳が出ているときは、すでにウイルスは細胞にまで侵入しているのです。



3, 体のていこう



血の中の白血球は、爆発的に増えたウイルスを食べ続け何とか減らそうとします。それと同時に「発熱してくれ〜。」のサインを脳に送ります。

4, 発熱



熱が上がるとウイルスをやっつける体の力(免疫物質)が活発になりやっつけることができます。



ウイルスが好きな体温は35 ~ 36度。
それ以上発熱があるとウイルスは増えなくなってきます。
また、発熱などで関節などが痛くなりますが、
これで「体が動かない=休むことができる」のです。

5, 回復 ^{かいふく}



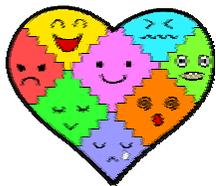
ここで ^{じゆんちよう} 順調に ^{かいふく} 回復すれば、^{ふたたび} 再びかかることは ^{すくなく} 少なくなります。

インフルエンザなら ¹ 回目の ^{かんせん} 感染の場合、^{ばあい} 抗体が ^{いんぷるえんざ} できるのに ^{やく1} 約 ^{しゅうかん} 1 週間かかります。
¹ 度 ^ど かった ^{あと} 後は、^{かか} かかりにくくなります。



予 防 法

て ^あ であらい・^う うがいを ^し しよう。
マスクを ^し しよう。
^{てきど} 適度な ^{しつど} 湿度を ^た たもとう。
よく ^ね ねて ^{ばらんす} バランス ^{よい} 良い ^{しょくじ} 食事を ^し しよう。
^す ストレスを ^た ためない

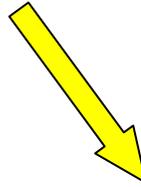


でね。

^{よぼうせっしゅ} 予防接種 ^{こども} 子どもは、¹ 1 回 ² ~ 2 回 ^{かいほう} 法 ^{です} です。
(インフルエンザ)

^{せっしゅ} 接種 ^{して} してから ^{こうか} 効果 ^が が出る ^{まで} までに ² 2 週間 ^{ほど} ほど ^{かか} かり ^{ます} ます。
^{こうか} 効果 ^は、³ 3 ~ ⁵ 5 ^{かげつ} ケ月 ^{です} です。(有 ^り 料 ^で ず ^す)

6, 再びかぜ ^{ふたたび}



の ^ど の ^せ せ ^ん せ ^ん 毛 ^が 壊 ^さ れ ^れ る ^と、^な なお ^る の ^に 2 ~ ³ 3 日 ^か か ^か り ^ま す。^こ この ^間 間に ^{むり} 無理 ^を を ^す る ^と た ^ま た、^う ウ ^い り ^る ^す や ^{さい} 細菌 ^に に ^か か ^か り ^か ぜ ^を を ^ひ ひ ^い て ^し ま ^い ます。

^う ウ ^い り ^る ^す は ²⁰⁰ 200 ^{しゆるい} 種類 ^も も ^あ ある ^の の ^で ^{べつ} 別 ^の の ^{たい} タイ ^ぷ プ ^に に ^か か ^か る ^こ こ ^は い ^く くら ^で でも ^あ り ^ま す。

