

じどうせいとうよう  
児童生徒用

さよなら2021年

# ほけんだより

天津日本人学校 保健室  
令和3年12月8日 No.8



今年の風邪は本当にしぶといです。風邪が長引いている人はつらいで

すね。いつもよりも早く寝て水分を沢山摂ってください。

引き続き、手洗い、マスク、換気に気をつけていきましょう。

## はなみず

# 鼻水どうやってかむ？

鼻水は、菌やウイルスを体の外に出す役割をしています。鼻水の中には大量の菌やウイルスが入っています。

そのため、鼻をかまずにすすったり、間違ったかみ方をしたりすると、中耳炎、気管支炎、肺炎になることもあります。

正しい鼻のかみ方で、上手に鼻水を出してあげましょう。



### 【鼻にやさしい方法】

#### 1. 片方ずつかむ

片方の鼻をきちんと押さえるようにします。

#### 2. 鼻をかむときには、口から息を吸う

鼻水を押し出すために、空気をたっぷり取り入れます。

#### 3. ゆっくり小刻みにかむ

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. 強くかみすぎない

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。



正しいかみ方で、鼻と体に優しくしてあげてください。／



12月



のほけんもくひょう

かぜ よぼう

風邪を予防しよう



けんこう

# 健康クロスワードパズル!

●カギをよんでパズルをとき、A~Dに入る文字を見つけて正しい順番に並びかえてください。

【ヒント】生活リズムをととのえるカギとなるのは○○○○です。

- 〈タテのカギ〉
- ① 朝のぼる太陽のこと。
  - ② 物語などで中心となる人物。
  - ③ 1センチメートルの10分の1は1〇〇メートルです。
  - ④ 池や川などにいるフナよりも大きい魚。□ヒゲがあるけどナマズではない。
  - ⑦ ゆずに似ている小さい果実。大分県の特産。
  - ⑨ カメラで写真をとるときに、持った手が動いてしまうこと。
  - ⑩ 刃物などをみがく石のこと。
  - ⑪ とつても細かい石のつぶ。海岸などで見られる。

①	②		③		④
			A		
⑤			⑥	⑦	B
⑧					
			⑨		⑩
⑪					
⑫			⑬		

〈ヨコのカギ〉

- ① 多くの人と同じ考えで行動すること。○○  
○○をそろえる。
- ⑤ 水をわかしたただけのお湯のこと。
- ⑥ 相手の気持ちや考えがよくわかっていること。Aさんは○○○のある人だ。
- ⑧ 海藻の一種で干すと真っ黒になる。細かい。豆や油揚げなどと一緒にごまから煮て食べる。
- ⑨ 試験や試してみることが英語でいうと。
- ⑪ お酢などで味つけをした昆布の駄菓子。
- ⑫ 「今」を英語でいうと。
- ⑬ 昔から今まで進んできたあと（もしくは記録）。この建物には○○○がある。



あ	し	な	み	こ
さ	ゆ	り	か	い
ひ	じ	き	ぼ	
ん	て	す	と	
す	こ	ん	ぶ	い
な	う	れ	き	し

こたえ A~Dを並びかえた言葉「すいみん」