

ほけんだより12月

令和4年11月30日
いたのしえんがっこう
板野支援学校
だいほけんしつ
第1保健室

これから寒さも本番を迎えます。寒くなって気温が下がると、かぜやインフルエンザなどの感染症も流行りやすくなります。新型コロナウイルスの感染者数も全国的に増えてきました。この冬は、インフルエンザとの同時流行も想定されています。感染拡大防止のためにも、体調の変化には十分気をつけて、普段と異なる症状がある場合には、ご家庭で様子をみていただくようご協力をお願いします。

感染症を予防しよう！

どうして手洗いが大切なの？

ウイルスや細菌がふくまれる
つばや鼻水を、手でさわる

手についたウイルスなどが
口や鼻から、体の中に入る

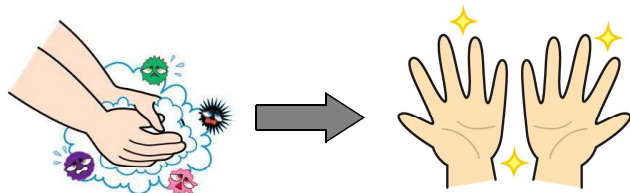
手についたウイルスなどが
ものにつく

物についたウイルスなどを
手でさわる

手洗いをして
手についたウイルスや細菌を洗い流そう！

せっけんとうすい
せっけんとうすいで！

びょういじょう
20秒以上！



©DESIGNALICE

どうして換気が大切なの？

かぜやインフルエンザなどにかかっている人が、せきやくしゃみをする、1回あたり10万を超えるウイルスが口や鼻から飛び出すといわれています。部屋を閉め切っていると、ウイルスが空気中にただよってしまいます。



換気をして
汚れた空気を入れかえよう！



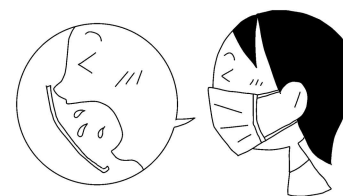
できるのであれば常に。
常にできない場合は、30分に1回以上、
数分間程度、窓を全開にする。

どうしてマスクが大切なの？

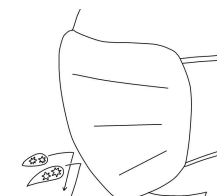
せきやくしゃみなどで口から飛ぶ、つばのしぶき（飛まつ）の中にウイルスなどが入っていて、それを吸い込むことで感染することがあります。



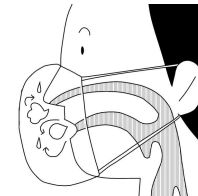
マスクをして
ウイルスや細菌をガードしよう！



ひ
飛まつが飛び出すのを防ぐ



ひ
飛まつが入るのを防ぐ



のどを乾燥から守る

12月の保健行事
5日 体重測定

