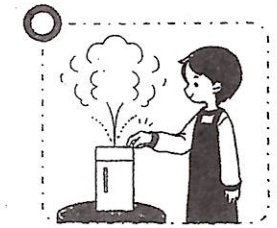
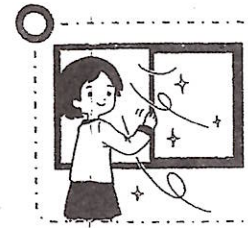


# ほけんたより 12月

ひがしくまもとそらふうがくえん 市川市立稲越小学校 保健室

12月の保健目標は「早寝早起きをしよう」です。  
寒い季節は室内で過ごすことが多くなると思いますが、  
食事は規則正しく、適度に体を動かして、ゲームや  
テレビは時間を決めてやるようにしましょう。  
そして工夫しながらの換気も忘れずに！

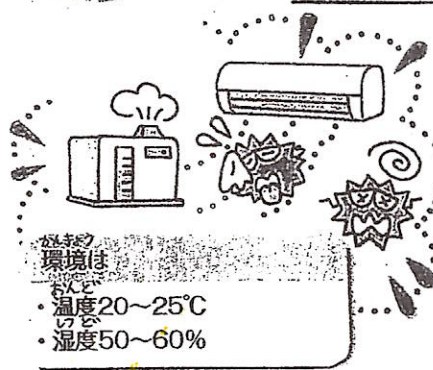


かんせんしょう  
感染症を  
よぼう  
予防する

## 3つのステージ

### ウイルスを減らす

ほおん かじ よわ  
保温・加湿で弱らせる



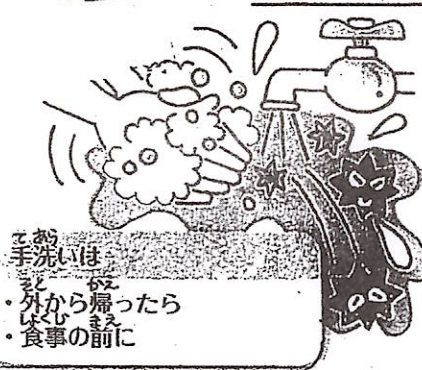
しつどが50%以上  
だと感染力が弱ま  
りウイルスの寿命  
も短くなると言わ  
れています。

おこし  
環境は

- ・温度20~25℃
- ・湿度50~60%

### ウイルスを入れない

てあし  
手洗いでシャットアウト



ウイルスのついた  
物をさわった手で  
目や口や鼻をさわ  
ると体の中に入っ  
てしまいます。

てあし  
手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

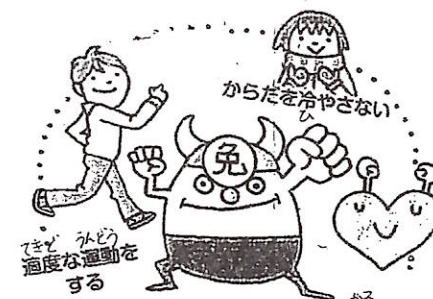
### ウイルスとたたかう

せんちゆう おだ  
線毛で追い出す



くちやばなから入っ  
てきたウイルスを  
大玉送りのような  
動きで外へ外へと  
運び出します。

めんえきりよく  
免疫力でやっつける



ウイルスを追い  
出してくれる  
免疫力を高める  
ために心がけ  
ましょう。



ストレスを軽くする

十分な睡眠をとる

栄養バランスよく食べる

かんき おだ  
換気で追い出す



だんぽうで乾燥した  
部屋にはウイル  
スがたくさん！  
窓を開けてきれ  
いな空気を取り  
入れましょう。

かんき  
換気は

- ・1時間に1回 全開 常にすき間は開ける
- ・対角線の窓を開ける



マスクでガード

くしゃみや咳で  
ウイルスがどび  
ちったり、吸い  
こむことを防ぎ  
ます。

ただ  
正しいマスクのつけ方は

★に、すき間を作らない

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行する時期です！

これらの感染症にかかったら、登校していいのは、①発熱がみられてから5日経過している②熱がさがってから2日経過しているこの2つがそろった時です。通常は治癒証明書（登校許可書）は必要ありませんが、感染拡大防止のため、医師の指示を守り、しっかり休んできちんと治しましょう。

コロナインフルエンザと診断されたら



学校に連絡を！