

ほけんだより 12月

令和5年12月1日
青梅市立第六小学校
校長 三木 哲文
主任養護教諭 緒方 かおり

気温が低い日が続いています。この時期は、空気が冷えて乾燥しているため、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすいです。しっかり食べて、体を動かして、感染症に負けない健康な体をつくりましょう。

12月の保健目標

てあら
手洗い・うがいをしよう



感染症を予防するためには、手洗い・うがいをするのが大切です。手洗いた後、ハンカチで手をふいていますか？ハンカチを持ってくるのを忘れて、ズボンなどで手をふいたり、手を自然乾燥させたりしている人を見かけます。手にウイルスがついたり、手が荒れたりする原因となるので、いつも清潔なハンカチを持ち歩くようにしましょう。

<p>て あら 手を洗う タイミング</p>	<p>そと かえ とき 外から帰った時</p> A simple line drawing of a house with an arrow pointing out from the door, indicating returning home.	<p>しょくじ まえ 食事やおやつの前</p> A simple line drawing of a rice ball (dango).
<p>あと トイレの後</p> A simple line drawing of a person sitting on a toilet.	<p>くしゃみやせきを したあ 後</p> Two simple line drawings of people's heads, one with a hand to their mouth as if coughing or sneezing.	<p>そうじ あと 掃除の後</p> A simple line drawing of a broom and a dustpan.

て あら あと
手を洗った後は、きれいなハンカチでふきましょう！

ハンカチが汚れていると、せっかくきれいになった手に、細菌やウイルスがついてしまいます。学校にも、いつもきれいなハンカチを持ってきましょう！



かんせんせい い ちようえん ちゆうい
感染性胃腸炎にご注意!

きおん さ しき
 気温が下がるこの時期は、ノロウイルスなどによる「感染性胃腸炎」が流行しやすいです。
 ノロウイルスは感染力がとても強いです。予防のためにも、しっかりと手洗いをしましょう!

しょうじょう
【症状】

- 腹痛
- 下痢
- 吐き気
- おう吐
- 発熱



よぼうほう
【予防法】



せっ
 石けんでの
 てあら
 手洗い



しょくひん じゅうぶん
 食品の十分な
 かねつ
 加熱

げり と
 ※下痢やおう吐が

あつたときは、
 えんそけいしょうどくやく
 塩素系消毒薬を
 つか しょうどく
 使って消毒する
 ようにしましょう!

せきエチケット、できていますか?

せきやくしゃみが出る時、鼻や口をおおっていますか?



せきをすると、飛沫は3m飛びます。くしゃみをすると、飛沫は5m飛ぶと言われています。

かぜやインフルエンザなどの感染症にかかっていた場合、飛沫の中のウイルスを他の人にうつしてしまうおそれがあります。

せきやくしゃみが出る時は、マスクを
 つけましょう。マスクがない時は、

ティッシュや服の袖などで

鼻や口をおおうようにしましょう。



マスクは鼻と口を
 おおうようにつけます!



マスクがないときは
 ティッシュか服の袖で
 おおいます!

保護者の方へ

- 冬の感染症が心配な時期です。お子さんの体調が優れないときは、無理な登校をお控えください。インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症の診断を受けましたら、学校にご連絡ください。
- 先日、秋の歯科検診の結果を配布しました。むし歯が見つかった方は、お早めの受診をお勧めします。受診されましたら、報告書を学校まで提出してください。

12月の保健行事

12月11日(月)3校時
 脊柱側わん症検診(モアレ検査)

● 対象者…5年生・6年生対象児童

● 持ち物…体育着

※ 髪の毛が長い児童は
 結んできてください。

