

ほけんだより 12月

No.9

R2. 12. 1

《保護者の皆さまへ》 お子さまと一緒に読みください。

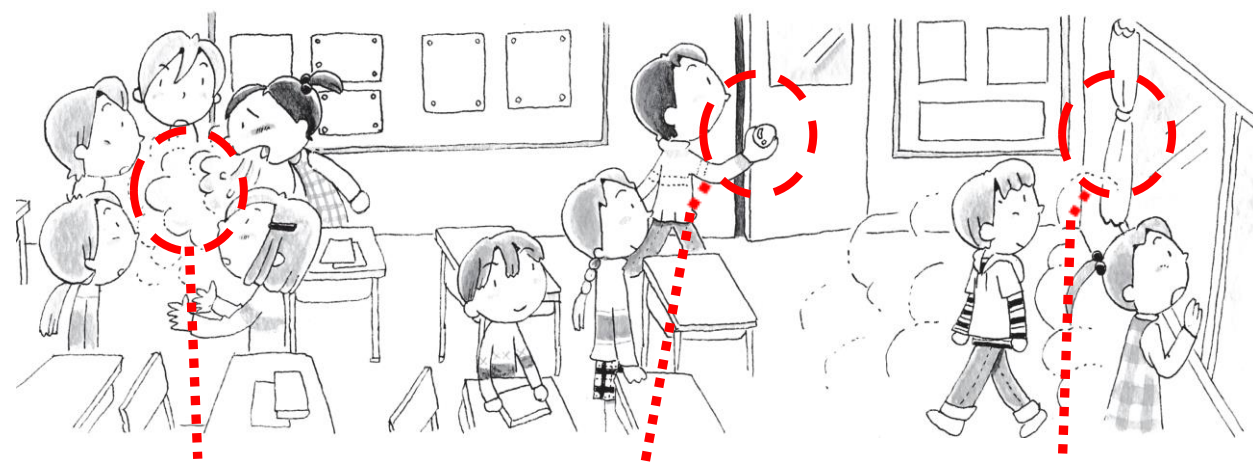
今年も残すところあと1ヵ月になりました。今年がんばったことは何ですか？心に残っていることは何ですか？家族みんなで今年1年をゆっくり振り返ってみてください。

心も体も元気いっぱい今年を締めくくれるよう、気を引き締めて生活しましょう！



ウイルスはどこからくるの？

インフルエンザやかぜなどのウイルスがどのようにからだのなかに入ってくるのか確認してみよう！



ひまつかんせん 飛沫感染

せきやくしゃみと一緒に飛ばされた唾液の中に含まれたウイルスが、直接口や鼻の中に入って感染すること。（インフルエンザやコロナ感染症の感染経路）

ふせぎ方

マスクをして、ウイルスがからだの中に入るのを防ごう。自分がせきやくしゃみをする時に、他の人

せつしよくかんせん 接触感染

菌のついた場所を触った手で口や鼻を触ることで、体内にウイルスが入って感染すること。（インフルエンザやコロナ感染症の感染経路）

ふせぎ方

こまめにてあらい・うがいをしよう。手を洗ったあとにきれいなハンカチで手をふくことも大切！

くうきかんせん 空気感染

空気中をふわふわと浮かんでいる病原体を吸い込むことで感染すること。（麻疹、水ぼうそう、ノロウイルスの感染経路）

ふせぎ方

寒くても1時間に1回は教室と廊下の窓を開けて、ウイルスを外へ追い出そう。寒い日は、かさねぎのできる洋服で体温調節をしよう！



たのしい冬休みにするために



ふくそう き
服装には気を付けて！

下着を着て、かさね着するとあたたかいよ。



にゅうよく
ゆっくり入浴しよう！

湯船にゆっくりつかって温まろう。湯ざめには注意！



やす しょく
休みでもしっかり3食！

朝ねぼうをせず、朝ごはんを毎日食べよう。



すいみんはたっぷりとりよう！

夜ふかしがつづかないようにしましょう。



えがお しぎょうしき あ
みんな笑顔で始業式に会いましょう！

事故やけがをせず、元気にすごそう。



おうちのかたへ



昨年度からインフルエンザの治療証明書の提出は不要となっております。代わりとして「インフルエンザ経過報告書」を提出していただくことになりますので、あらかじめご承知おきください。