



令和6年

12月6日

岡本小 保健室

げんざい おかもとしょう いんふるえんざ
現在のところ、岡本小でインフルエンザは、流行
していませんが、きんりん がっこう ようちえん ほいくえん
近隣の小学校や幼稚園・保育園で
はインフルエンザにかかる人がふえているようです。
いま てっぺい よぼう こころ
ぜひ今のうちからうがいてあらいを徹底し、予防に心
がけましょう。

がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標
うがい手あらいをしよう。

きれいなハンカチをもちましょう！

ほけんきゅういいいん まいつきえいせいちえっく
保健給食委員が、毎月衛生チェックをしていますね。

えいせいちえっく はんかち
衛生チェックでは、ハンカチをもってきているか、つめ
がのびていないかをチェックしていますが、ハンカチを
もってきても、きれいなハンカチでないと意味があ
りません。きのう はんかち きょう
昨日つけたハンカチを今日もつけている
ひとはいませんか？きのう はんかち
人はいませんか？昨日つけたハンカチにはたくさんの
きん まいにちこうかん はんかち
菌がついています。毎日交換し、きれいなハンカチをも
ってくるようにしましょう。



にち はんかち み
1日たったハンカチによごれの見え
る薬をスプレーすると、こんなにたく
さんのよごれが出てきました。

小学保健ニュース

予防法① 石けんを使った手洗い・アルコールによる手指の消毒



手洗い

せっけんは、手についたウイルスや細菌
を手からはがして落とす効果があります。
さっと洗っただけでは効果はないので、
手のすみずみまで洗うことが大切です。



手指の消毒

アルコールによってウイルスや細菌をやっ
つけます。ただ、ノロウイルスなど、アルコー
ルが効かないものもあるので、せっけんを使っ
た手洗いもこまめに行いましょう。

元気マンと ウイルスを ブロック!



う いる す ほうほう
ウイルスは3つの方法
でやってくる!

接触感染 (せっしょくかんせん)

どあ のぶ て つかうばしょ
ドアノブや手すりなど、みなさんが使う場所に
う いる す
ウイルスがついていることがあります。そこをさわ
て くち はな て
った手で口や鼻をさわると、手についていた
う いる す からだ なか はい
ウイルスが体の中に入ってくるかも…

空気感染 (くうきかんせん)

し き きょうしつ
まどを閉め切ったままの教室やろう
か くうきちゅう う いる す
下には、空気中にウイルスがふわ
う
ふわ浮かんでいます。それをすいこ
んでしまうかも…



飛沫感染 (ひまつかんせん)

ひと
かぜをひいている人がせきやくしゃみをする、つばと一緒に
う いる す と ち まわ ひと う いる す
たくさんのウイルスが飛び散る。周りの人はそのウイルスをす
いこんでしまうかも…

ウイルスから体を守る 3つの技!

マスクガード



マスクをしていればウイルスが
と ち みせ す こ
飛び散るのを防げるよ。吸い込
むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効
つか て あら こう
果抜群。こまめにウイルスを洗
か ばつぐん あら
い流そう。

換気ハリケーン



さむ と き き ま ど あ
寒くても時々窓を開け
てウイルスを追い出そ
う。気持ちもすっきり
するよ。