



幕張小学校
保健室
2023.12.1

おうちの人といっしょによみましょう。

寒さがぐっと増し、冬らしい気候になりましたね。今年は秋も暑い日が多かったので、急に冬が来たという感じがします。急な気温の変化に、風邪をひいてしまっている人も多いのではないのでしょうか。また、今年はインフルエンザの流行が夏頃から長く続いています。その他にも、溶連菌感染症、アデノウイルス（プール熱）、感染性胃腸炎などの流行が目立ちます。今後、ますます気温が下がり、空気が乾燥してくるとウイルスが活発になりますので、十分にご注意ください。感染症対策の基本は「手洗い」です。石鹸を使って洗い、しっかり流水で流して、ウイルスを体に入れないことが大切です。

手洗い・うがいの正しいやり方をチェックしよう!

手洗い・うがいは、「いつ」・「どうやって」すればよいのでしょうか。それぞれ 1 つだけ間違っただけ があります。あなたはわかりますか？

手洗いの方法をチェック

いつする?

1. ごはんやおやつを食べる前
2. トイレに行くとき
3. せきやくしゃみをした時、鼻をかんだりしたとき
4. 動物と遊んだとき



どうやってする?

1. 水でさっと流したあとせっけんをつける
2. せっけんをよく泡立てて洗う
3. 指先だけ洗えば大丈夫



うがいの方法をチェック

いつする?

1. のどが乾燥したと感じたとき
2. 外出から帰ったとき
3. からい物を食べたとき
4. 暖房のきいた部屋に長くいたとき



どうやってする?

1. 口の中をぶくぶく
2. 上を向いてがらがら
3. がらがらうがいは、短い時間、1回だけやる



手洗い ⇒ 「1」 2: トイレから出たら手を洗おう 「2」 3: 指の付け根や手首までしっかり洗おう
うがい ⇒ 「1」 3: からいと感じたら水を飲もう 「2」 3: ぶくぶく・がらがらを2~3回くり返そう

答え

せきエチケットできていますか？



長い間マスクをした生活が続いていたので、マスクをしていない時の「せきエチケット」を忘れてしまっている人が多いです。今一度、ご家庭でも「せきエチケット」についてお話してみてください。

“飛まつ”が飛ぶきよりを 見てみよう

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に遠くまで飛びます。

おしゃべり 約1メートル

せき 約1~2メートル

くしゃみ 約2~3メートル

©少年写真新聞社 2023

せき
くしゃみ
おしゃべり

せきやくしゃみはおにむけないでね。

せきエチケットを 心がけよう

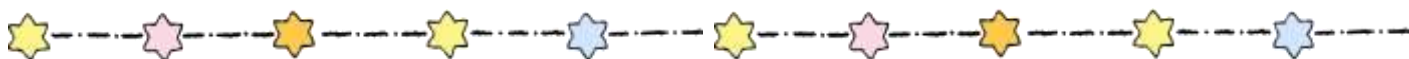
感染症にかかっているときは、周りの人にうつさないために、せきエチケットを心がけましょう。

マスクをつける **フキキ**

ティッシュや服のそででお口をおさえる

©少年写真新聞社 2023

給食当番のマスクを忘れて保健室にもらいに来る児童が多くいます。当番の時はもちろん、感染症流行時、風邪症状が出ている時にはマスクの着用をお願いします。忘れてしまった時のため、ランドセルの中に予備用のマスクを2~3枚入れておいてください。



🎁 保護者の方へ

○療養報告書・登校許可書について

インフルエンザ・新型コロナウイルス・ヘルパンギーナ・手足口病 → 療養報告書 (保護者記載)

その他の感染症 → 登校許可書 (医療機関記載)

となっております。療養報告書は幕張小学校ホームページに掲載しておりますのでご活用ください。紙で欲しい方は学校までご連絡ください。

※インフルエンザは発症日を0日とし5日間の療養かつ解熱後2日を経過することが登校基準となっております。

○タオルの寄付について、ご協力いただきありがとうございました。トイレ掃除等に活用させていただきます。

○今年も残りわずかとなりました。毎朝の健康観察、早退時の対応等、ご協力いただき、本当にありがとうございました。来年も引き続き、感染症対策を行いながら、児童の心身の健康をサポートしていきたいと思っておりますので、ご協力をお願いします。

🥕 1月の保健行事

10日(水)	発育測定	3・5年生	杉の子
11日(木)	発育測定	2・4年生	
12日(金)	発育測定	1・6年生	
21日(金)	口腔衛生指導	5年生	

2023年の冬至は12月22日

「冬至」とは、1年の中で夜が最も長くなる日です。今年の冬至は12月22日で、冬至にはゆずを入れたお風呂に入ったり、カボチャを食べたりして、幸運や健康を願う風習があります。

©少年写真新聞社 2023