



令和5年12月8日  
 東野小学校  
 保健室

12月になり、今年もあと1か月ですね。11月は暑くなったり寒くなったりと気温がよく変わったので、体調をくずす人も多かったです。とても寒い日が続いています。感染対策をしっかりとし、いろいろな感染症にかからないように気をつけましょう！



冬は、感染症にかかりやすい時期です。感染症とは、病気のもとになるばい菌やウイルスが体の中に入ることでおこる病気のことです。インフルエンザや新型コロナウイルスなどがあります。感染症をふせぐための行動ができていますか自分で振り返ってみよう！

### その1 手あらい

外から帰ったときやくしゃみ・鼻をかんだ後には手にウイルスがうじゃうじゃ...！ていねいに手あらいをしよう。



### その3 うるおい

部屋がかんそうしているとウイルスが大量に！また、のどがかんそうしているとウイルスが入りやすくなってしまふよ。部屋は加湿器、のどは水分をとってうるおそう。



病  
気  
か  
ら  
体  
を  
守  
る  
4  
か  
条

### その2 こまめなかんき

部屋を閉め切っていると、汚れた空気の中ですごすことに。体調が悪くなることもあるのでこまめにかんきをしよう。



### その4 マスクの着用

人から病気がうつるのも自分からうつすのも防いでくれるマスク。鼻をしっかりとおって正しくつけよう！



## クイズ

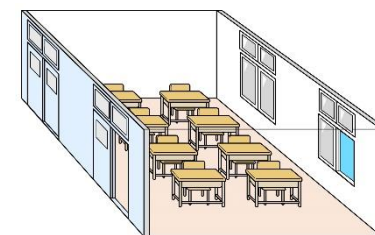
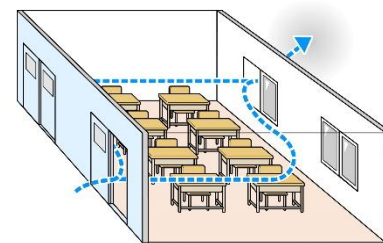
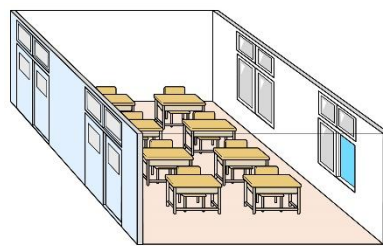
1. 大休憩に外から帰った後、することは？ 2. マスクの正しいつけ方はどっち？

- ① うがい、せっけんで手あらい
- ② うがい、水で手あらい
- ③ そのまま教室に入る



3. かんきの方法で正しいのはどれ？

- ① 1つのまどをあける
- ② 対角線のまどとドアを開ける
- ③ 対面のまどとドアを開ける



## 答え

1. ① 外から帰ったらせっけんで手あらいをし、そのあとうがいをしましょう！水だけで手をあらってもよごれは全然とれません。

ウイルス  
1000000個



手あらいなし

ウイルス  
10000個



水だけであらう

ウイルス  
100個



石けんであらう

2. ① 鼻までしっかりとのおうようにマスクを付けましょう。

3. ② 近くのまどをあけたら一部の空気だけしか流れません。対角線のまどやドアを開けることで全体の空気が流れてきれいになります。