



福山市立駅家西小学校
ほけんしつ
2024年（令和6年）
NO.11 12月号



早いもので、今年も残すところあと1ヶ月を切りました。
広島県内ではインフルエンザの流行入りが発表され、駅家西小学校でも体調を崩して欠席する児童が増えてきています。元気な姿で冬休みを迎えることができるように、手洗いうがいなどの基本的な予防策はもちろん、バランスの良い食事、十分な睡眠をとることも心がけましょう。



元気マンとウイルスもプロックッ!

元気に冬休み!

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。

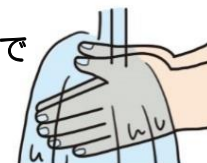


飛沫感染

せきやくしゃみをする、と、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

めざせ! 手洗い名人!

①水道からの流水で
手を洗い流す



⑥親指をもう一方の手で
ねじるように洗う



②石けんをよく
あわ立てる



⑦指先と爪の間を
反対の手の平でこする



③両手の手の平を
合わせてよくこする



⑧手首をもう一方の手で
ねじるように洗う



④一方の手の甲を
反対の手でこする



⑨流水で石けんの泡を
きれいに洗い流す



⑤両手を組み合わせて
指と指の間を洗う



⑩きれいなタオルや
ハンカチでふく



かぜをひいてしまったとき、早く治すためには・・・?

無理せず休む



乾燥を防ぎ加湿する



水分補給をこまめに



体をしっかり温める



湿度は50～60%を目安に

首・手首・足首を温めよう!