

ほけんだよい



令和6年度
大和東小
保健室

あけましておめでとうございます。2025年がスタートしました。今年度も残り3ヶ月、6年生は思い出をたくさん作ってくださいね。12月は大和東小学校でもインフルエンザが流行しました。高い熱が出て、大変な思いをした人もいたと思います。3学期も、手洗い、うがいや規則正しい生活をおくり、元気に楽しくすごしましょう。



1月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなどまわり人がかかるのも困りますね。

みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次のことに気をつけましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！

外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。

急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。手を使ったときは、手を洗いましょう。



3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにしていると、菌やウイルスが増えて病気にかかりやすくなります。

家でも窓を開けたり、換気扇を回すなどして、空気を入れかえましょう。



4 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつける

と予防になります。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。

5 規則正しい生活

夜ふかししたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫（私たちのからだの中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかりと食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

