

ほけんだより 11月

2019 年 11 月 22 日
宇部市立琴芝小学校 保健室

よぼう
○インフルエンザの予防
しゅつせきていしきかん
○出席停止期間
しせい
○いい姿勢
じきゅうそうたいかいまえ たいちようかん
○持久走大会前の体調管理



がつ ほけんもくひよう
11月の保健目標
しせい
○姿勢に
き
気をつけよう



さむ 寒くなってきた、かぜ 風邪やインフルエンザがはやる季節になりました。
しない 市内では、インフルエンザが流行しています。
て 手あらい・うがい・くいき い 空気の入れかえ・かしつ 加湿など、よぼう 予防をしっかりしましょう！



「インフルエンザ」に注意！

☆☆ かからないように予防するには？ ☆☆

★手あらい・うがい をしっかりする！

とと かえ あと
外から帰った後、
しよくじ まえ かなら
食事の前は必ず！



①～⑤を15秒以上かけてあらおう！

① 手をぬらし
て、せっけん
をつける



④ つめのあいだを
あらう



② よくあわだて
て、手のひら
をあらう



⑤ 手首をあらう



③ 手の甲と指の
あいだをあら
う



⑥ セッケンを
あらいながす

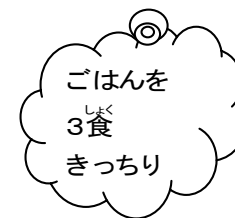


★水でよく流して、きれいなハンカチでふいて、かわかします。

★インフルエンザのウイルスには、アルコールがよくききます！



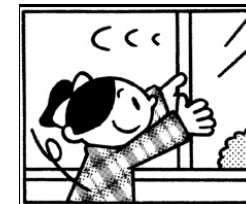
きそくただ せいかつ しょくじ
★規則正しい生活・バランスのよい食事をする！



からだ ていこうりよく
体に抵抗力がついて、
もしインフルエンザにか
かっても、「軽くてすむ」
といわれています。

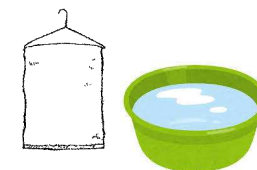
くいき かんそう ふせ
★空気をきれいに、乾燥を防ぐ！

まど でいぐち やすみじかん
窓と出入り口は、あけておいたり、休み時間ごとに窓をあけてたりして
きれいな空気にします。インフルエンザのウイルスは、空気中のゴミ
などにくっついて、15分ぐらい浮いていられるそうです。



かんそう ちゅうい しつど
★乾燥に注意！湿度は50～60%に

インフルエンザウイルスは、空気が乾燥していると元気に動きます。
部屋にぬれタオルをかけたり、水を張った洗面器を置いたりしましょう！
お家では、洗濯物を干しておくといいですよ。



むり びよういん
★無理をせずに、病院へ行く！

せき・くしゃみがでるときには、マスクをつける！

よぼう
・予防をしても、かかることがあります。体の調子が悪いときには、やすみましょう。
びよういん
・病院に行くときには、マスクをつけて行きましょう。
ひと どうこうちゅう
・せき・くしゃみがでる人は、登校中からマスクをつけましょう！



エチケットです

よぼう せつしゅ
予防接種 おすすめですか？
じぶん
自分のために、みんなのために
せつぎよくてき
積極的にうけましょう！
こうか
効果が出るまで2週間かかります。

