



# ほけんだよい

令和4年12月1日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.8  
～お家の方と読んでください～

今年も早いもので残すところ1か月となりました。澄んだ冷たい空気の中に、みんなの吐いた息が白く浮かぶ光景は、何とも言えない儚さと美しさがありますね。クリスマスやお正月など、ワクワクするイベントの多い年末年始。みんなはどんなことをして過ごしますか？充実した冬休みにするために、基本的な感染対策をこれからも続けていきましょう！

## ほけんもくひょう 保健目標

ふゆ けんき 冬を元気に すごそう。



## あんぜんもくひょう 安全目標

だんぼうきぐ かしつき 暖房器具・加湿器  
あんぜん つか を安全に使おう。



## たいさく 対策をするキミはカッコいい！

Be Cool: Stand Up and Prevent



今年の冬は、新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行が心配されています。さまざまなウイルスから身を守るために、「感染症予防の3原則」を覚えて実行していきましょう！



① 感染経路の遮断…手洗い・手指消毒・マスク



② 感染源の除去…人との密な接触や人混みを避ける



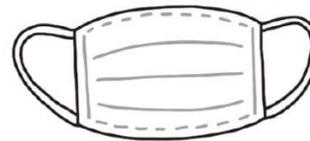
③ 抵抗力を高める…十分な栄養・睡眠・適度な運動



## 冬の感染症予防

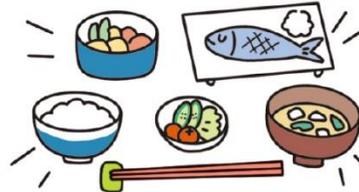
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。〔 〕にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね！

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、〔 〕を使うこと、水を〔 〕洗うこと、洗った後に水気をしっかり〔 〕こともポイントです。



②感染を広げないためには〔 〕を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた〔 〕をとめることができます。

③しめきった部屋の〔 〕はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて〔 〕をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの〔 〕。十分な〔 〕と〔 〕、適度な〔 〕はここでも大切になってきます。

⑤インフルエンザや〔 〕による感染性胃腸炎と診断されると、〔 〕となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



## キーワード

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水  
流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かせ薬 空気  
蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス  
ためて ふき取る かせ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

こたえ：①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気  
④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止



# 7つの「まちがい」をさがしてみよう！

答えは  
ほけんしつまえ ろうか  
保健室前の廊下  
にあります。

かんき かしつ  
換気や加湿で  
かんせんしょう  
感染症をふせごう！



かんき かしつ  
換気や加湿で  
かんせんしょう  
感染症をふせごう！

