

# ほけんだよ11月

令和6年11月 川崎市立下作延小学校 保健室

## 『感染症』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「感染症」が広がりやすくなります。自分が「感染症」にかかるのも、家族や友達など周りの人がかかるのも困りますね。

みんなで「感染症」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、いかにげんに手洗いをするのはダメです。外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、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。

### 3. 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。1時間に1回は窓を開けて、空気を入れかえましょう。



### 4. 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ごはんを食べなかつたりすると、免疫（私たちの体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。



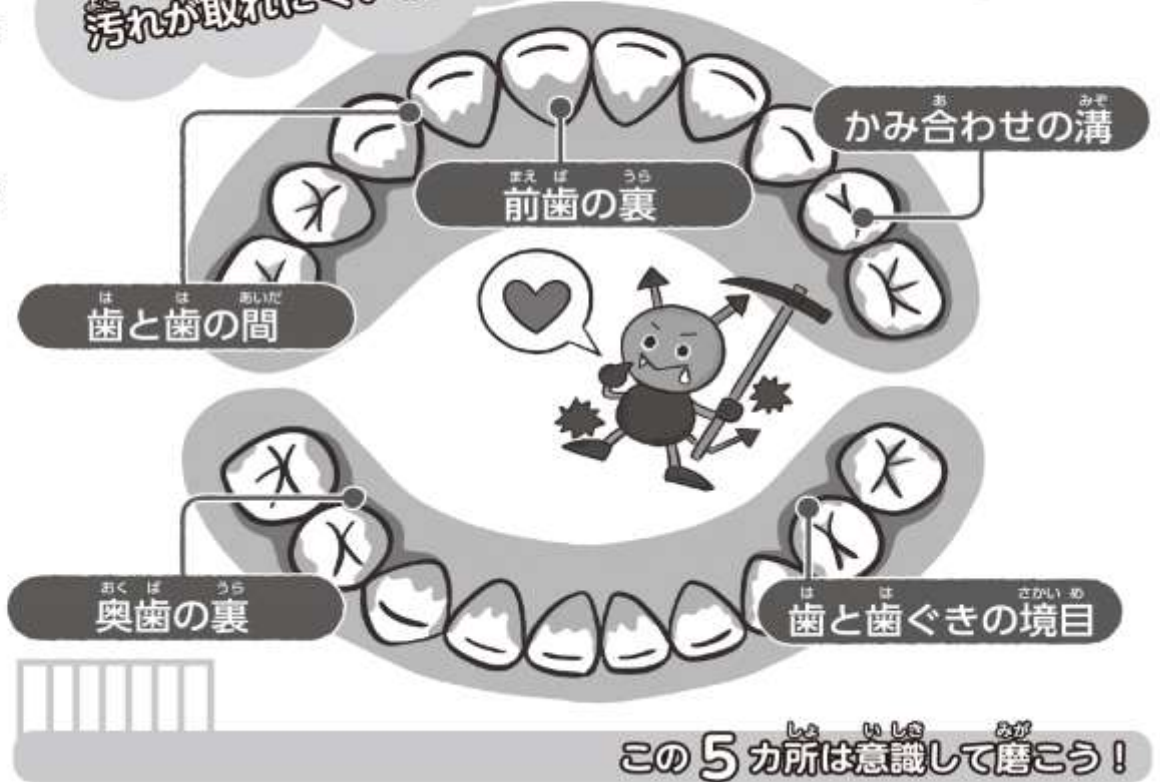
# は いい歯のために

まいにち かさ だいじ  
毎日つみ重ねが大事！



★**歯**★  
磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも  
汚れが取れにくい場所があるよ。



## ほごしゃ かた 保護者の方へ

11月に入り、寒さが増してきました。体調を崩すお子さんが増えています。引き続き、朝の健康観察をしっかりと行い、お子さんが無理して登校することのないよう、ご協力をお願いいたします。

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い  
(顔色が青白い、または熱っぽい)
- 発熱している (熱っぽい)
- 声に元気がない

