

# ほけんだより



川崎市立稗原小学校  
保健室  
令和6年12月2日



あつという間に2024年が終わろうとしています。  
今年(ことし)はどんな一年(いちねん)でしたか？ 私は稗原小学校(ひげんしょうがっこう)に着任(ちゃくにん)して、みなさんの元気(げんき)に圧倒(あつとう)されることが多い一年(いちねん)でした。来年(らいねん)は負けないように頑張り(がんば)ます！  
来年(らいねん)はどんな自分(じぶん)になりたいか、みなさんも未来(みらい)の自分(じぶん)を想像(そうそう)して考えて(かんが)みましょう。

## 健康安全目標

### かぜやインフルエンザを 予防しよう

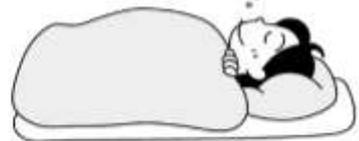
12月の目標(めくひょう)は、「かぜやインフルエンザ(インフルエンザ)を予防(よぼう)しよう」です。予防(よぼう)のために何をしたらよいか、知っている人(ひと)は多いのではないのでしょうか。できることから取り組んでいきましょう。



## 感染症予防の3原則



抵抗力を高める



### 感染経路の遮断



### 感染源の除去



・・・ハンカチ、もってきていますか？・・・  
手を洗ったあと、水(みず)でぬれた手(て)はどうしていますか。  
自分の服(じぶん)でふいたり、手(て)を振り回(まわ)してかわかそうとしたり、ポタポタと水(みず)をたらしながら廊下(ろうか)を歩(ある)いている姿(すがた)を見(み)かけることがあります。きれいなハンカチで手(て)をふくことは、かぜなどの感染症(かんせんしょう)を予防(よぼう)するためにも大切なこと(たいせつ)です。