



碧南市立大浜小学校  
保健室  
令和7年11月28日

今年も残すところ約1か月となりました。今年は夏から冬へと急激に寒くなったため、体調を崩す人が多くいました。これからさらに寒い日が続きます。体調管理をしっかりとて、元気な体で新年を迎えたいですね！



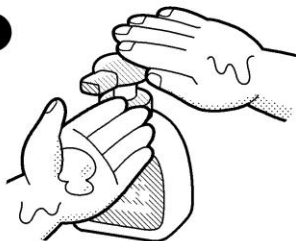
12月の保健安全目標

てあら  
手洗いをしっかりしよう

## 手洗いをマスターしよう！

手を洗うことは、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、食中毒などの予防に効果的です。外から帰ったときや食事の前には、石けんで手を洗いましょう。

①



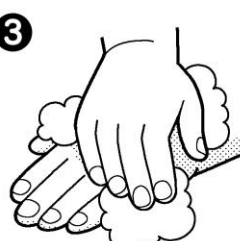
手をぬらし、  
石けんを手のひらにとる

②



手のひらを合わせて  
よくこする

③



手のこうを洗う

④



ゆびさき  
指先とつめを洗う

⑤



ゆび  
指の間に洗う

⑥



おやゆび  
親指を洗う

⑦



てくび  
手首を洗う

⑧



みず  
水で流し、清潔な  
タオルなどでふく

い ん ぶ る え ん ざ けいほうはつれいちゅう

# インフルエンザ警報発令中!!



11月20日に、愛知県にインフルエンザ警報が発令されました。

この警報が発令されたということは、愛知県でインフルエンザがとても流行しているため、今まで以上に感染予防をしっかりとしなければいけないということです。

## ～感染予防のための5つの約束～

- ① 症状がある場合は、マスクを着用するなど「せきエチケット」を心がけましょう。

…せきやくしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着

マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻をおさえ、

人がいない方に顔を向けましょう。



- ② 外から帰ったときと食事の前には石けんで手を洗いましょう。

- ③ 室内は、加湿器などを使って乾燥しないようにしましょう。

…インフルエンザのウイルスは、乾燥に強い性質があります。また、鼻やのどが乾燥すると、

ウイルスや細菌から体を守る働きが弱くなります。そのため、加湿器などを使って、部屋が乾燥しないようにしましょう。

- ④ のどがかわいていなくても、しっかりと水分をとりましょう。

…「冬は熱中症の心配がないのにどうして？」と思うかもしれませんが、冬の感染症対策におい

ても水分ほきゅうは欠かせません。水分をとることでのどを潤し、ウイルスが体に入るのを防ぐ

ためです。夏と同じように水とうを持ってきて、ほうかは毎回水分ほきゅうをしましょう。

- ⑤ 症状がでたときは早めに病院に行き、しっかり休みましょう。

