☆家庭数配布

ほけんだより NO. 9

令和５年１２月２２日
練馬区立旭町小学校

１・２ねんせいは　おうちのひとと　いっしょに　よみましょう。

児童のみなさんへ

冬休みの過ごし方

覚えて防ごう　感染症予防の３原則

インフルエンザやかぜなど、ウイルスや細菌が原因で起きる病気を「感染症」といいます。感染症を予防するにはどんなことをすればよいでしょうか。実は、これまで新型コロナウイルス感染症対策としてやってきたことが感染症予防なのです。どんなことをやっていたか思い出して、生活の中で実行してみましょう。

❶感染源の除去

消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

❷感染経路の遮断

マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

❸抵抗力を高める

しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。