

新型コロナウイルス感染症+インフルエンザ予防！

気温が低く、また空気が乾燥する冬場はインフルエンザが流行しやすい時季です。また、現在も新型コロナウイルス感染症がおさまっていないため、流行が心配されます。どちらも、感染した人のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。かからないためには予防が大切。できることを心がけましょう。

感染予防に大切なことは

●3密をさける

閉めきった空間（密閉）、人がたくさん集まっているところ（密集）、近くでしゃべったり声を出したりするところ（密接）では、感染のリスクが高くなります。

●こまめに手洗いや消毒をする

よく泡立てた石けんで、手～手首まで丁寧に洗います。また、消毒も大切です。

●換気をする

ウイルスがこもらないように、窓やドアを開けて空気を入れかえましょう。

●マスクをつける

くしゃみやせきで鼻水やつばが飛び散ることや、顔をさわることをふせぎます。

●栄養バランスのよい食事をとる

免疫の働きを高めるために、栄養バランスのよい食事を取りましょう。

●早く寝て、十分に睡眠をとる

免疫の働きを高めるために、早く寝て十分に睡眠を取りましょう。



こんなときは要注意！



- 3密の条件にあてはまるとき
感染のリスクが高くなります。
- 換気ができていないところにいるとき
空気中にウイルスがいる可能性があります。
- 体調が悪いとき
体調が悪いときは、免疫がうまく働けないため、感染のリスクが高くなります。

保健指導で正しい手洗いの方法を確認します！

学校での手洗いの様子を見てみると、ササッと済ませている人もいます。水道の水は冷たいですが、しっかりと石鹸を使用して、指先や指の間まで丁寧に洗いましょう。

発育測定の際に、保健指導として手洗いチェッカーで普段の手洗いが出来ているかを確認します。苦手なところを確認しながら、きれいに洗えるように一人ひとりが意識していきましょう！

洗った後も大切です！せっかく洗っても次のようなことをしていませんか？

- 自然乾燥（しぜんかんそう）
- 洋服でふく
- 昨日と同じハンカチを使う
- 髪の毛につける
- 友達のハンカチを借りる

※このような行動は、また手にウイルスがつきます。清潔なハンカチなどでふきましょう！

保護者の方へ

今回は、手洗いチェッカーを使用して、手洗いがきちんと出来ているか、洗うのが苦手なところはどこか、などを見ていきます。

手洗い指導の方法ですが、①手洗いチェックローション（下記ラベル参照）を手に塗り、②いつも通りに水と石鹸で洗い、③ブラックライトで照らして洗い残しを確認します。

全学年を対象に行います。ご不明な点は、事前に連絡帳等で担任までお知らせください。当日は、ワークシートを使用し、洗い残し部分に色を塗ります。後日持ち帰りますので、お子さんと一緒に苦手な部分を確認してみてください。

成分：保湿剤
安定化剤
蛍光剤

液性：中 性

1月

発育測定

12日（水）6年
13日（木）3年
14日（金）1年
15日（土）2年
18日（月）4年
19日（火）5年



髪が長い人は
横で結んでください。

持ち物への記名を
お願いします。



※5年生の発育測定ですが、25日（月）から19日（火）へ変更となります。