

# ほけんだより

児童数配布

第8号  
令和6年12月2日

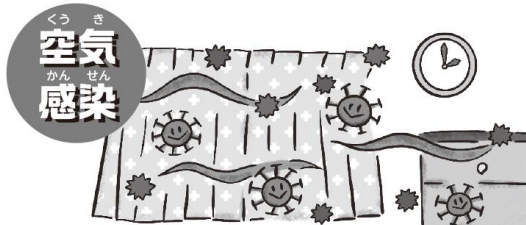
練馬区立向山小学校  
保健室

今年、最後の月になりました。今年はみなさんにとってどんな1年間でしたか？あと3週間ほどで冬休みです。元気に1年が  
終わられるようにしたいですね。インフルエンザが流行ってきました。  
手洗い・うがいを忘れずに、早寝早起き、そしてしっかり食事を  
とって体の調子を整えましょう！

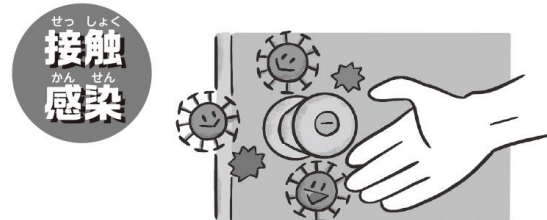


## ウイルスはどこから来るの？

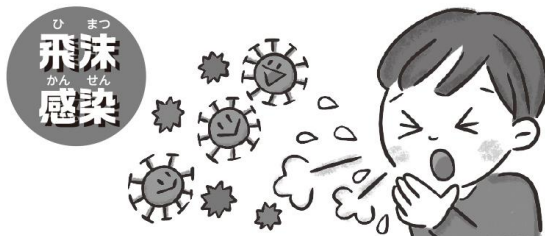
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。

うらもあります

# ☆<sup>て</sup>手を洗<sup>あら</sup>いましょう!



①<sup>て</sup>手のひら<sup>あ</sup>を合<sup>あ</sup>わせて  
よくこする



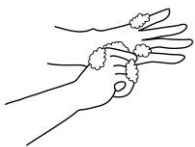
②<sup>て</sup>手の甲<sup>こう</sup>を反<sup>はん</sup>対<sup>たい</sup>の手<sup>て</sup>で  
のばすようにこする



③<sup>ゆび</sup>指<sup>あ</sup>の間<sup>りょうて</sup>を向<sup>む</sup>手を  
組<sup>く</sup>み合<sup>あ</sup>わせてあらう



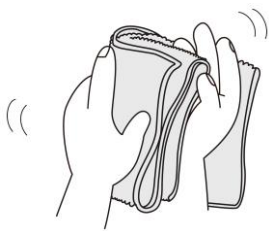
④<sup>て</sup>手のひら<sup>あ</sup>をこするよう<sup>て</sup>にして  
<sup>ゆびさき</sup>指<sup>つめ</sup>先<sup>あ</sup>と爪<sup>あ</sup>の間<sup>あ</sup>をあらう



⑤<sup>おやゆび</sup>親<sup>かたほう</sup>指<sup>あ</sup>をもう片<sup>あ</sup>方の  
<sup>て</sup>手<sup>あ</sup>でね<sup>あ</sup>じるよう<sup>あ</sup>に



⑥<sup>て</sup>手<sup>あ</sup>首<sup>あ</sup>をね<sup>あ</sup>じるよう<sup>あ</sup>にあらう



<sup>あら</sup>洗<sup>お</sup>い終<sup>あ</sup>わつたら、きれいなタ<sup>あ</sup>オル<sup>あ</sup>や  
ハンカチでよくふ<sup>あ</sup>きま<sup>あ</sup>しょう



## ～保護者の方へ～

気温の変化に伴い、体調を崩すお子さんが多くなってきました。インフルエンザも発生しています。お子さんの体調がすぐれない時は、健康観察をよろしくお願いします。学校で具合が悪く、休養しても回復しない時、熱がある時など保護者の方に連絡させていただいております。保健調査票にて、連絡先をお知らせいただいておりますが、携帯電話、職場等、確実に保護者の方にお伝え出来るよう、変更等がありましたらお知らせください。ご協力よろしくお願いします。

また、学校にいるときに咳が出るなどの体調が悪くなった時は、感染予防でマスクを着用してもらっています。ランドセルの中に、必ず2～3枚入れてくださるよう、よろしくお願いします。

インフルエンザなどの感染症にかかった場合は、登校する際に登校届の提出提出をお願いします。学校ホームページからダウンロードできます。学校に用紙もあるので、必要な場合はお申し出ください。