



ことし  
今年はインフルエンザの流行が早い！！  
かんせん まえ よぼう  
感染する前に予防をしっかりとしよう☆



★インフルエンザの予防接種スケジュールを決めよう！！

Q. インフルエンザの予防接種を  
うつと、絶対かからないの？

A. いいえ、絶対かからないわけ  
はありません。でもかかりにくく  
なったり、かかっても重症にな  
るのを防ぐことができます。



Q. 効果はどれくらい続くの？

A. 接種した日（2回接種の場合は  
2回目）の2週間後から約5ヶ月、  
効果は続きます。



Q. いつごろ打てばいい？

A. インフルエンザは、だいたい  
12月から3月ごろに流行し、ピー  
クは1月から2月です。予防  
接種の効果が出てくるまでに2週  
間ほどかかるので、12月中旬ま  
でに打ち終わるのがいいと思い  
ます。

せき・くしゃみエチケット



くしゃみやせきがでているときは自分のサイズにあったマスクをしましょう。  
使い終わったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。

2メートル

くしゃみは2メートル先までとびます



せきやくしゃみが出そうにな  
ったら手ではなく腕で口を  
ふさごう。

子ども用マスクをつけ、使い  
終わったら捨てましょう。

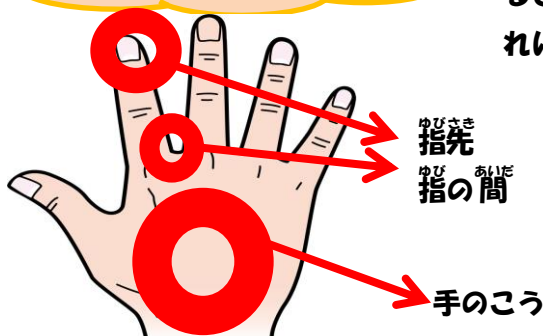


ハンカチやティッシュで  
おさえます。友達とのハンカチ  
の貸し借りはやめましょう。



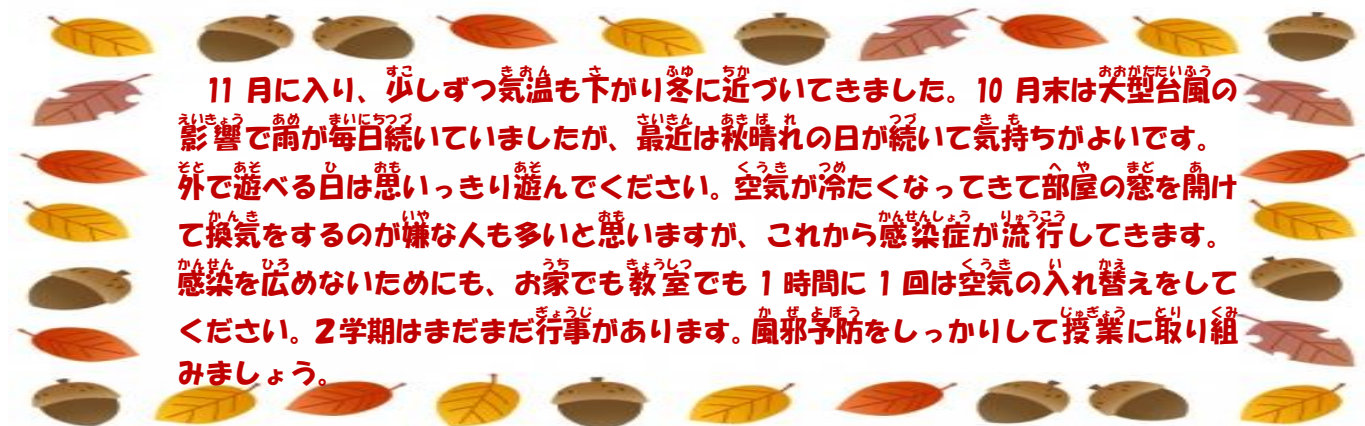
手の洗い残しの多い部分はどこ？

手にはたくさんのばい菌がついています。その手で口や目をさわ  
ると様々な病気にかかりやすくなります。☆しっかり手を洗ってき  
れいな手で生活しましょう。



- ① トイレの後
- ② 食事の前
- ③ そうじのあと
- ④ せきをしたあと、鼻をかんだあと
- ⑤ 外であそんだあと





11 月に入り、少しずつ気温も下がり冬に近づいてきました。10 月末は大型台風の影響で雨が毎日続いていましたが、最近秋晴れの日が続いて気持ちがいいです。外で遊べる日は思いっきり遊んでください。空気が冷たくなってきて部屋の窓を開けて換気をするのが嫌な人も多いと思いますが、これから感染症が流行してきます。感染を広めないためにも、お家でも教室でも 1 時間に 1 回は空気の入れ替えをしてください。2 学期はまだまだ行事があります。風邪予防をしっかりとって授業に取り組みましょう。



あなたは“すぎる”になっていない??

正解

- ・歯ブラシは小さめ
- ・えんぴつの持ち方で軽くにぎる
- ・力を入れすぎ
- ・ちょこちょこ細かく動かす
- ・歯磨き粉は歯ブラシの 2 分の 1 で十分

強くにぎりすぎる

力を入れすぎる

大きく動かしすぎる

歯ブラシが大きすぎる

歯みがき粉をつけすぎ



きょうしつ いえ かんき  
教室や家で換気をしないと・・・



11月9日  
いい かんき  
くうきのひ  
換気の日

換気をしないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとして頭痛の原因にもなります。

- ① 休み時間のたびに開ける
- ② 窓と廊下のドア、2カ所開ける
- ③ 5 分以上は開けること

換気をしないと、ウイルスや細菌がずっと教室にいます。風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。

