



# ことし 今年はインフルエンザの流行が早い！！

かんせん 感染する前に予防をしっかりしよう☆



★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打つと、絶対かからないの？？

A. いいえ、絶対かからないわけではありません。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。お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？



手にはたくさんのは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

# ほけんだより

平成29年11月1日

練馬区立八坂小学校

ほけんしつ

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、最近は秋晴れの日が続いて気持ちがよいです。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し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

強くにぎりすぎる

力を入れすぎる

- ・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



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

教室や家で換気をしないと・・・



いい くうきのひ  
11月 9日

かんき 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。

