

ぽけんだより 11月

流山市立
西深井小学校
No. 7

本格的に秋を感じる季節になりました。急に気温が下がり、体調を崩しがちな子も増えています。市内ではインフルエンザによる学級閉鎖が行われている学校もあります。感染対策をしながら生活しましょう。また、体調がよくないときは無理して登校せずに家庭で休養するようにしましょう。

て あら
手 洗 い う が い で

風邪予防

て あら かた
手の洗い方のポイント



手のひら
手のこう



りょうて あ
両手を合わせてよくこする

ゆび
指の間



りょうて く
両手を組むようにして、よくこする

おやゆび
親指
てくび
手首



いっぽう て
もう一方の手でつかんで、
ねじるようにこする

つめ
爪の間



いっぽう て
もう一方の手のひらにあてて、
よくこする

手を洗ったあとは清潔な
ハンカチでふこう



て
手をふくまでが手洗いです。
まいにち
毎日きれいなハンカチをポケット
い
に入れておきましょう！

11月9日は いい空気の日

かん き
換気をして空気を入れ替えると
よいことがたくさん

あたま
頭がスッキリする

かんせんしょう よ ぼう
感染症予防になる

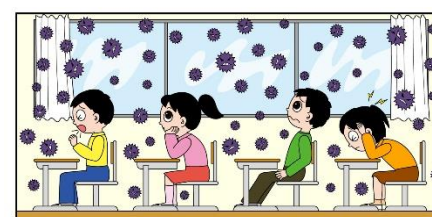
にお
こもった匂いや
しっけ
湿気がとれる



かん き
換気をするときのポイントは
たいかくせん
対角線の
まど
窓を開けること

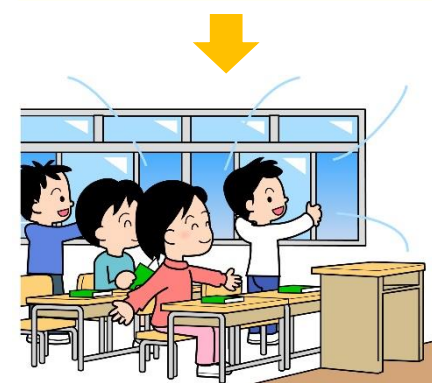


かん き
換気をして
しんせん
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう



かん き
「換気ってなに？」

まど あ
→窓を開けて、部屋の空気と外の空気を
入れ替えること



さむ
「寒いから窓を開けるのはイヤ…」
かん き
換気をしないとどうなるの？」

きょうしつ
→教室がウイルスや汚れた空気であふれに
なって体調が悪くなることもあるので、換気
は大切です。

かん き 換気のポイント

ろうかがわ こうていがわ まど
★廊下側と校庭側の窓やドアを前後対角線上に
あ
開ける

さむ
★寒いときは全開にしなくても、10～20cm ずつ
あ
開けるだけでも OK。目安は手のひら2枚分！

