

# ほけんだより

令和5年11月  
流山市立小山小学校  
保健室

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。体が寒さに慣れていなくて、体調をくずしてしまった人もいるのではないのでしょうか。全国的にインフルエンザが流行している、おやましようがつきゅうへいさ小山小でも学級閉鎖をしたクラスがあります。手洗い・うがい・きょうしつかんきわす教室の換気を忘れずにして、みんなで予防しましょう。



手洗い うがいをしよう



休み時間ごとに・・・

空気を入れかえよう



感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。  
うつらない・うつさないための  
キホンを確認！

## 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



## せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



## 体調確認

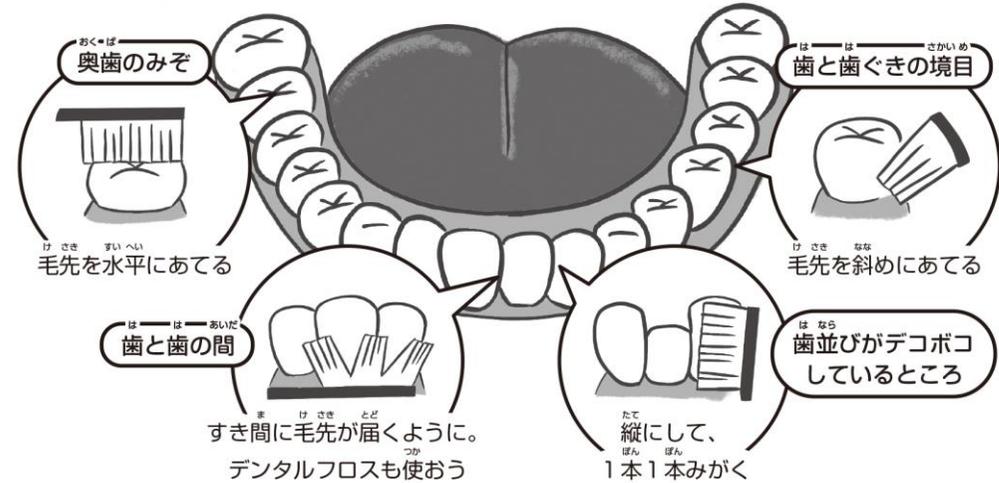
発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



歯を大切にしよう



## みがき残しやすい場所とみがき方



## エチケット袋をもってきましょう

突然気持ち悪くなったらどうしますか？「トイレまで間に合わなさそう・・・」そんな時、エチケット袋があると安心です。小山小では、1人1枚エチケット袋を持ってくるようお願いしています。袋は、お道具袋や机の中に入れ、気持ちが悪くなったらすぐに使えるようにしておきましょう。自分で健康管理ができるように少しずつ練習していきましょう。



保護者の方へ



現在、全国で猛威を振るっているインフルエンザですが、流山市内でも本校を含め、多数の学校が学級閉鎖や学年閉鎖を行っています。また、2ヶ月の間で2回インフルエンザに感染している人もいます。それは、インフルエンザA型の中でもH1とH3の異なるウイルスが同時流行しているからです。引き続き、ご家庭においても、朝の健康観察や手洗いの励行等、感染症予防のご協力をよろしくお願いいたします。