

# すくすく12月

令和4年12月6日  
ひたちなか市立那珂湊第三小学校  
保健室

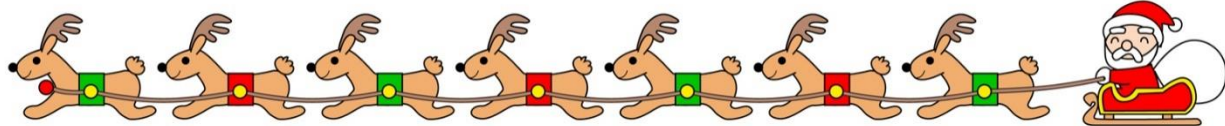
今年のカレンダーも残り1枚となりました。温度も湿度も低くなり、様々な感染症が流行しやすい季節です。引き続き、健康管理をしっかりとって元気に過ごしていきましょう。

## 12月の保健目標

○ 換気をしよう。

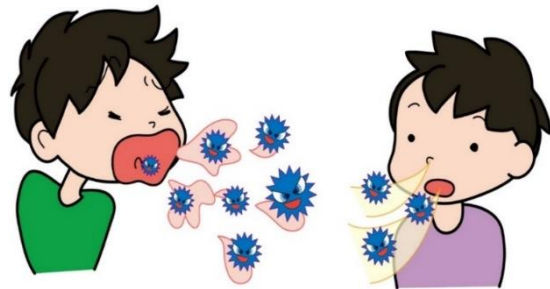


閉めきった部屋の空気は、ほこりやウイルス・細菌などが増えたり、二酸化炭素でいっぱいになって、脳の働きを悪くしたり、気分が悪くなったりすることもあります。窓を開けて新鮮な空気を入れましょう。



## 飛まつに気をつけよう!!

くしゃみやせき、会話などで口から飛ぶつばの細かいしぶきのことを「飛まつ」といいます。飛まつは、目に見えるほど大きいものから、5  $\mu\text{m}$  (0.005 mm) くらい目の見えない小さなものまであります。



飛まつの中には、かぜの細菌やウイルスが入っていることがあります。飛ばされた飛まつが、気がつかないうちに、ほかの人の鼻や口に入り、感染することがあります。飛まつがついたものに触れて、手にウイルスがつき、その手で、鼻や口、目などに触れて感染することもあります。



ちい  
小さくて見えないけれど、  
さいきん  
細菌やウイルスがたくさん  
ついているかもしれません。

飛まつによる感染を防ぐために、**手洗い・うがい・マスク**をしっかりとしましょう。

## ◎ 石けんでしっかり手洗い

30秒以上



石けんをついたら、順番を決めて、手の全体をしっかりと洗います。  
洗い終わったら、石けんをきれいに洗い流して、清けつなハンカチでふきましょう。

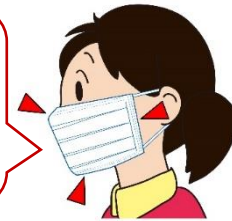


手のひら → 手の甲 → 指の間 → 親指 → 指先 → 手の横 → 手首



## ◎ マスクは正しくつける

マスクは、鼻と口を確実に  
おおいます。



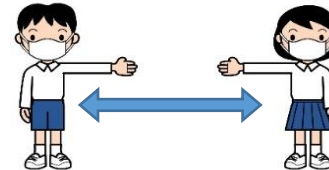
## ◎ 体のめんえき力を高める

バランスのよい  
食事をとる



好き嫌いせず  
たくさん食べる

## ◎ 密をさける



人が多いところをさけて



元気に体を動かす



ぐっすり眠る

保護者の皆様へ 新型コロナウイルス感染症対策に、引き続きご協力をお願いします。

◆ 毎朝、健康観察(検温)を行い、C4thHome&Schoolアプリへの入力をお願いします。

◆ かぜ症状等(発熱・のどの痛み・激しいせき・鼻水など)がある場合には、無理に登校せず休ませてください。この場合、欠席扱いにはなりません。

また、必要に応じて医療機関の受診をお願いします。

