

# インフルエンザ注意報発令中！

11月の半ばからあちこちでインフルエンザの流行が報道されています。近くの学校でも学級・学年閉鎖の措置をとっているところがみられます。城北小学校でも、気温が下がるにつれてかぜひきは増えています。インフルエンザ予防＝コロナ予防＝かぜ予防です。ゲンキマンを見習って、しっかり予防していきましょう。

ほけんだより キッズ

## えがお つうしん

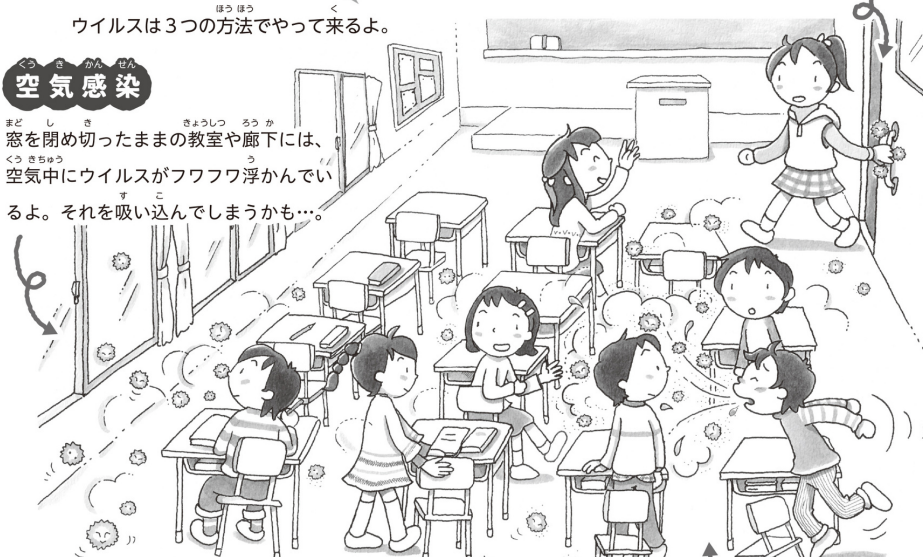


### 元気マンとウイルスを プロック！

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

#### 空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



#### 飛沫感染

せきやくしゃみをする、と、睡と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

#### 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手に付いていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

### ウイルスから体を守る 3つの技！

#### マスクガード

マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

#### 手洗いアタック

せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

#### 換気ハリケーン

寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

### 元気マンの 元気の秘密！

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください！

早寝早起き



### 3つの首ってなに？

この3つのもので温めるところだよ



どこかわかったかな？



3つの首を温めて  
上手に防寒をしましょう

### 寒い登下校での防寒対策は？

首と名前がつくところは、体の中でほそくなっているところ。そこにも全身に血液を送る血管が通っています。ただ、他のところと比べて、体の表面に出てきているため、冷やしたときには体全体が冷えてしまうこととなります。熱中症ではそれを利用して冷やすのです。

じゅんびはできていますか？名前をつけるのもわずれずにね！

くつ下が夏用のスニーカーソックスのままの人はいませんか？足首の少し上までくるソックスをおすすめします。

R5.12.6

vol.09 城北小 ほけんしつ