

ほけんだより 12月

令和6年12月6日 兵庫県立和田山特別支援学校

2024年も残すところ、あと1か月になりました。この1年、みなさんの心と体の調子はどうだったでしょうか？12月はいよいよ寒さが本番をむかえます。健康に注意して元気に過ごしてくださいね☺



感染症 みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則



十分な睡眠



抵抗力を高める

感染経路の遮断



患者の隔離

感染源の除去



てあら 手洗いうがい はできているかな？

きちんと^{てあら}手洗いうがいをできているか振り
かえ^{みず}返ってみましょう。水で洗うだけ…指先^{ゆびさき}を洗う
だけ…うがいはしていないな…そんな人^{ひと}はい
ませんか？しっかり^{てあら}手洗いうがいをして、ウイル
スに^ま負けない^{からだ}体をつくりましょう！

泡^{あわ}で^け撃^き退^{たい}！

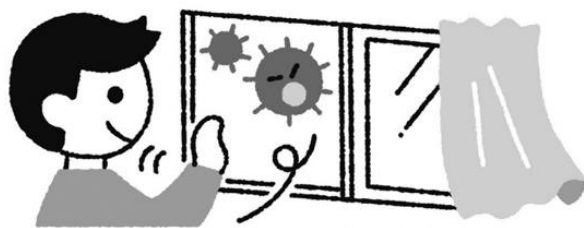


ウイルスは、石けんの泡が大キライ！



★ ウイルスのつぶやき

みみ^{こえ} 耳をすませると、こんな声^{きこ}が聞こえ
てきました。「〇〇さんの^{へや}部屋は、空^{くう}
気^{せい}の入れかえをしないから、すごく生^{かつ}
活しやすいなあ」。これは、とあるウイル
ス^{ことば}の言葉^{きょうしつ}。教室では空^{くう}気^きの入れかえ
をしています^{おな}が、同じように、みなさん
のおうち^{へや}（部屋）でもしていますか？
くう^{なか} 空^き気^なの中にただよっている、かぜやイン
フルエンザのウイルスを吸い込むと、
そのウイルスに^{かんせん}感染しやすくなります。
ウイルスを^{そと}外に^お追い出すために、空^{くう}気^き
の入れかえをしてくださいね！



★換気のポイント★

2か所・2方向・対角線

