



ほけんだより

令和2年12月
八千代市立新木戸小学校
保健室



2020年も残り1か月となりました。これからの季節は、新型コロナウイルス感染症予防と同時に、かぜやインフルエンザ、胃腸炎にも注意しなければなりません。

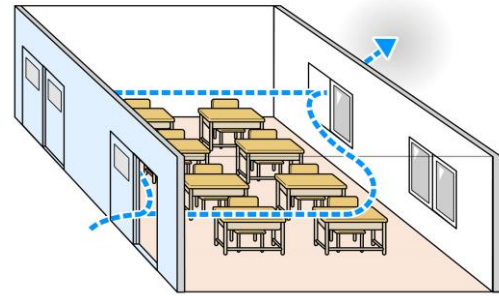
自分たちができる感染予防を、学校や家庭でしっかり取り組んでいきましょう。

換気をしよう

—ポイント—
空気の流れ

・2カ所の窓を開けて、空気の流れをつくらう

・換気扇を同時に回すとより効果的
・休み時間は必ず換気！！

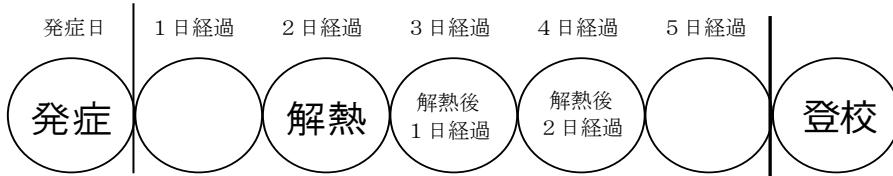


インフルエンザの登校基準

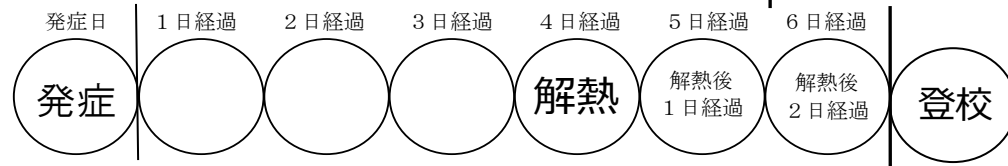
発症後5日が経過している かつ 解熱後2日が経過している

一番短くても 発症後5日間は休まなければなりません

例1



例2



インフルエンザは出席停止です。欠席扱いになりません。登校許可書は必要ありませんが、診断されたインフルエンザの型・病院名をお知らせください。

病気のウイルスは、どうやって体の中に入ってくるのかな？

かいわ 1m
せき 3.5m
くしゃみ 5m

こんなに遠くまでウイルスは飛び散っているよ！

このままでは、空気中や手についたウイルスが、鼻や口から体の中に入ってしまうことになるよ

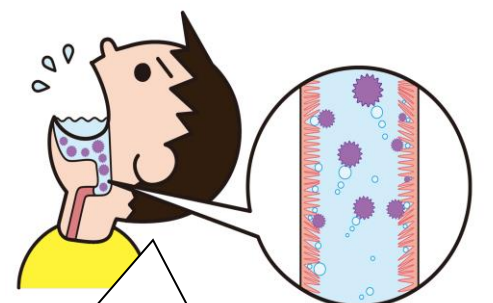
手洗い・うがい・マスクは、ウイルスを体の中に入れていないための大切な予防方法！

手洗い



こまかいところまでしっかり洗えるように洗い方を覚えよう

うがい



ぶくぶくうがいをしてから・・・

- 天井を見る
のどの奥まで水をおくろう
- 「あーいーうーえーおー」と声に出す