

# すこやか12月

町田第四小学校  
ほけんだより  
2018年12月発行

## かぜ・インフルエンザ予防の基本



### アタック1 うがい



**アタック2 手洗い**  
せっけんをつけて、  
30秒以上洗う  
きれいなハンカチ  
でふく

上を向いて、ガラガラ  
うがいを3回しよう

手に付いたウイルスを口や鼻  
から侵入させない



### アタック3 マスク



ウイルスが  
飛び散るのを防ぐ  
鼻やのどの  
粘膜を守る

### アタック4 換気



休み時間は教室の  
窓を開けよう

かぜ・インフルエンザをはじめ、感染症の流行が起こりやすい時季になりました。感染症の拡大を防ぐ基本対策として「休み時間ごとに換気」「石けんでの手洗い」「正しい方法でマスク着用」の励行に努め、指導を行っています。

マスクについては、学校で過ごす間に症状が急に現れた場合にマスクの着用をすすめることがあります。予備用マスクをランドセルに常備してください。せき・くしゃみなどの症状がみられる場合は、必ずマスクを着用させてください。

体調の悪い場合は無理に登校させず、ご家庭で様子を見てください。

## 寒い冬を元気に過ごそう!

寒い季節になりました。かぜなどにかからないように気をつけましょう。下の文には冬を元気に過ごすためのアドバイスが書いてあります。□にひらがな1字を入れて、文をつくりましょう。次に□の字を並べかえると、一番下のメッセージに入るもの一つの文ができます。完成させましょう。

### 冬の健康のポイント

冬を元気に過ごすためにも、**早**ね早起きを心がけ、ごはんは、朝・昼・夜□**3回**食べま□よう。晴れ□**日**は**外**で遊ぶのもいいですね。外から帰ったら、□**ぐ**にうがいをし、手はせっけん**で**、ていね□**に**洗いましょう。**寒**くても、**体**を動かすとあせをかきます。あせをかいたら、わすれずに□**き**ましようね。へ□**の**空気を**い**れかえるのも大切**で**す。**寒**くても、**定期的**に空気の入れかえをしましょう。



夜、お風呂から出たら、□**ざ**めに**気**をつ**け**ましようね。**食**べた**後**は**歯**を□**が**く**こ**とも**わ**すれずに!



もうすぐ□□□□

□□□□□

