



# ほけんだより

安城市立志貴小学校 保健室  
令和7年 12月号

12月の学校保健目標  
「かぜの予防をしよう」



## 2学期のしめくく…もうすぐ冬休み！

12月にはいって、肌寒い日が続きますね。

しきこのみんなは元気に学校に来れているかな？

最近、かぜやインフルエンザでお休みする子が少しずつ増えてきています。

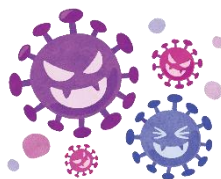
2学期を気持ちよく終われるように、感染症から自分の身を守ろう！



## 感染症ってなんだろう？

みなさんは「感染症」という言葉を知っていますか？

感染症とは、ウイルスや細菌などの目に見えないものが、体の中に入って増えることで、熱やせきがでたり、体がだるくなったりする病気のことです。



かぜやインフルエンザなども感染症のひとつです。

ウイルスや細菌は目に見えないし、どうすれば予防できるの？と思いますよね。

実は、毎日の行動を少し変えることで、かかりにくくすることができるのです！



## 今日からできる！感染症の予防！

### 1 こまめに手洗いをしよう！

手は、ウイルスや細菌がつきやすい場所です。  
細菌がついた手で顔をさわると、目・鼻・口などから体の中にはい菌が入ってきてしまいます！  
汚れていなくても、手を洗う習慣をつけよう！

重要

手を洗ったら、必ずきれいなハンカチでふこう！

消毒をするときも、手をかわかしてから！



手をぬれたままにしないことが大切！

なぜだかわかるかな？



### 手洗いが必要なタイミングは…



外から帰ったとき



ごはんの前



トイレの後

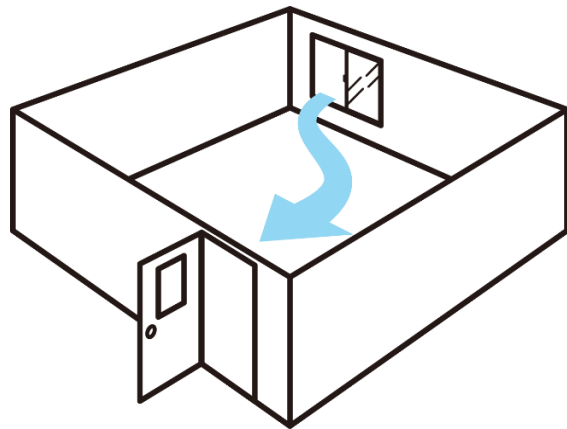


動物にさわった後

## 2

## こまめに換気（かんき）をしよう！

ウイルスや細菌（さいきん）は、空気（くうき）の中にもひそんでいます。  
室内（しつない）の空気（くうき）を外（そと）の新しい空気（あたらしくうき）と定期的（ていきてき）に入れかえることで、  
空気（くうき）中のウイルスなどを減（へ）らすことができます！



**！重要**

**1～2時間（じかん）ごとに5～10分（ぶん）を目安（めやす）に、**

**対角線（たいかくせんじょう）上の2か所（しょ）の窓（まど）やドア（か）を5～10cmあける！**

※窓（まど）が1か所（しょ）しかないときは、換気（かんき）せんなどで気流（きりゅう）をつくるだけでも効果（こうか）あり！

## 3

## せきエチケットをまも（まも）ろう！

ウイルスや細菌（さいきん）は、せきやくしゃみ（せきやくしゃみ）に含ま（ふく）まれており、  
それら（それら）を吸（す）いこむことで感（かん）染（せん）症（しょう）を引（ひ）き起（お）こします。

もしかぜやインフルエンザ（インフルエンザ）にかかっていなくても、  
まわ（まわ）りに人がいるときは、せきエチケット（せきエチケット）を心（こころ）がけよう！



マスク（まस्क）を着用（ちやくよう）

マスクが  
ないときは



ティッシュ（ていっしゅ）でおおう

とっさの  
ときは



そで（そで）袖（そで）でおおう

なぜダメ（だめ）なのかな？



手（て）でおおう



そのまま

### ほけんしつ せんせい 保健室（ほけんしつ）の先生（せんせい）からのひとこと

しきっこのみんなは、

最近（さいきん）新（あたら）しく始（はじ）めたことはありますか？

先生（せんせい）は、健康（けんこう）のために運（うん）動（どう）を始（はじ）めました！

はじめはなかなか続（つづ）かなかったですが、

今（いま）では運（うん）動（どう）すること（こ）で心（こころ）も体（からだ）もスッキリ♪

この冬（ふゆ）休（やす）み、何（なに）か新（あたら）しいこと（こと）に挑（ちょう）戦（せん）して

新（あたら）しい自分（じぶん）を発（はっ）見（けん）してみましょ！

こんげつ ほけんしつまえけいじ  
今（こん）月の保（ほ）健（けん）室（しつ）前（まえ）掲（けい）示（し）は、  
かんせんしょう  
感（かん）染（せん）症（しょう）に（に）つ（つ）い（い）て（て）のQ&A（Q&A）で（で）す（す）！

解説（かいせつ）のマーク（まーく）が（が）つ（つ）い（い）て（て）い（い）る

ぶぶん  
部（ぶ）分（ぶん）に（に）つ（つ）い（い）て（て）も、

くわ せつめい  
詳（くわ）しく説（せつ）明（めい）して（して）い（い）ま（ま）す（す）！