

ほけんだより

令和5年12月
枚方市立交北小学校
NO.8

もうすぐ冬休みですね。冬休みにはクリスマスやお正月があり楽しみにしている人も多いと思います。食べ過ぎや夜ふかして、体調をくずさないよう気をつけて楽しい冬休みにしてください。そして来年も元気に登校しましょう。



元気に冬休み!

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よ。それ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、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾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…。



インフルエンザでの欠席が増えています!!
引き続き、感染症予防をお願いします。



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。

3つの首ってなに?

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

この3つのもので温める場所だよ



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