



# ほけんだより11月



令和7年度 新座市立東野小学校 養護教諭 井上藍

## 全国で「インフルエンザ」が大流行しています!!



インフルエンザが各地で大流行しています。新座市内の学校でも、学級閉鎖が相次いでいます。手洗いキャンペーンで正しい手の洗い方を確認しました。「しっかり手洗い&マスクの着用&教室の換気」をし、体のバリア機能を高め、感染症予防対策をしっかりとしましょ

### ①マスクのつけ方に注意

ウイルスや細菌は、目・鼻・口から体の中に入ります。マスクを正しくつけることで、体の中にウイルスや細菌が入るのを防いでくれます。給食時間中は、必ずマスクを着用することとなっています。マスクは汚れてしまうこともあるため、替えのマスクを2~3枚ランドセルに入れておきましょう。



鼻と口をしっかりと覆う



ゴムひもを引っかける



隙間がないように鼻まで覆う

### ②3つの咳エチケット



マスクをつける

マスクがないとき



ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う

とっさのとき



袖で口と鼻を覆う



手がウイルスまみれ!  
すぐに手を洗おう!

けんこういいんかいかつどうほうこく てあら おこな  
**【健康委員会活動報告】手洗いキャンペーンを行いました!!**

まいとしおこな てあら  
 毎年行っている手洗いキャンペーン!

けんこういいんかい  
 健康委員会のメンバーが「手を洗う大切さ」を伝えてくれました。

ただ てあら びょうき  
 正しい手洗いをし、インフルエンザやノロウイルスなどの病気を

よぼう げんき  
 予防し、元気に過ごしましょう。



てあら  
**【手を洗うのタイミング】**

きゅうしょく しょくじ ぜんご  
 ★給食(食事)の前後

あと  
 ★トイレの後

あと  
 ★そうじの後

せき はなみず  
 ★咳やくしゃみ、鼻水をかんだあと

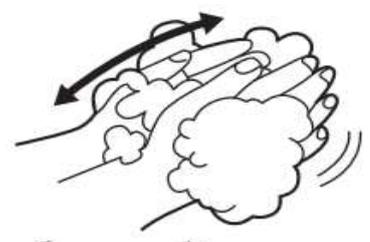
てあら かた  
**【手の洗い方】**



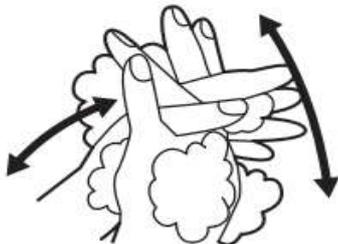
①手を水でぬらします。



②石けんを手につけます。



③手のひらで石けんをこすり合わせて泡立てます。



④指を交差させて、指の間を洗います。



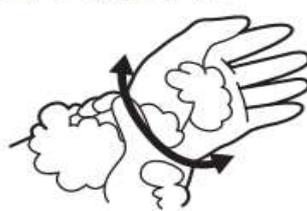
⑤指先やつめを、手のひらでこすって洗います。



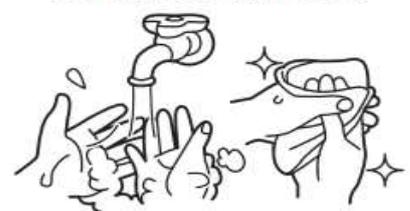
⑥手の甲は反対の手のひらとこすり合わせて洗います。



⑦親指は、反対の手で握り、回すようにして洗います。



⑧手首も反対の手で握り、回すようにして洗います。



⑨石けんを流水で洗い流し、ハンカチやタオルで水をふき取ります。

寒くても空気を入れかえて…



ウイルスなどを外に出す！

新鮮な空気でスッキリする！

## ♪ ストレッチで気分転換 ♪

寒さや運動不足で体が縮こまると、血液の循環が悪くなり、体調不良を引き起こすことがあります。そんな時は、簡単ストレッチで体をほぐしましょう。体がほぐれると、心の緊張も解けやすくなります。



くしゃみや鼻水、  
ゾクッと寒気

### おすすめのストレッチ

- 腕のストレッチ
- ふともものストレッチ
- 肩のストレッチ



は万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど暖かくて消化の良いものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめです。早め早めの対策をしましょう。