



令和3年12月3日
横浜市立元街小学校
保健室



つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。もう季節は秋から冬へ変わってきていますね。冬休みにはクリスマスにお正月と、楽しみがいっぱいです。そんな1年の終わりや始まりを元気に過ごせるように、手洗い、うがいをしてコロナウイルス、インフルエンザなどの感染症から自分を守りましょう！



かんせんせい いちょうえん ようじん ノロウイルス(感染性胃腸炎)にもご用心！

おれたちはノロウイルスさ！
おれたちってすごいんだぜ！

ウイルスたちが
悪さをすると…



こんな症状が！

- ☆おう吐(気持ちが悪くてはく)
- ☆下痢(べちゃべちゃうんち)
- ☆お腹がいたい
- ☆きもちが悪い など…体の具合が悪くなります！

みんなの体のの中に入るとい
ろーんな悪さをするんだぜ。



は吐いたものやべちゃべちゃうんちの中にある
ウイルスが、次はほかの人の体の中に入って
また悪さをするんだぜ。みたか？すごいだろ！



がっこう き 学校ではこんなことに気をつけよう！

くあい わる こま ひと
具合が悪くて困っている人が
いたら近くの先生を呼ぼう！



1

きもちが悪いなど、具合の悪いときは
先生に必ず伝えましょう！

がまん 我慢していてもノロウイルスの悪さだつたら、なおりません。

2



3



きもちが悪くなったら
もらっておくと安心だね！

は吐くときは袋などに吐くと○！

袋は先生、もしくはクラスで決まっている場所にあるよ！

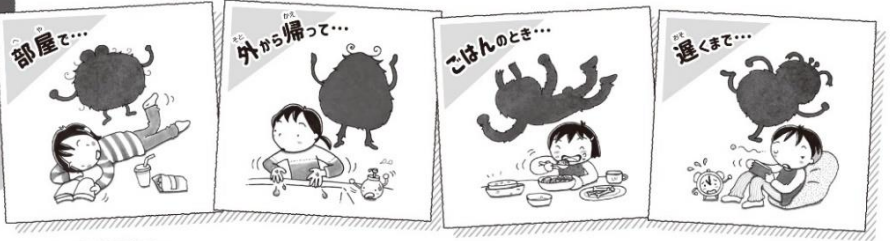
自分の周りや服に吐いたものがつくと、ノロウイルスの思うつぼ！ほかの人の体に入っていくチャンスができてしまいます。また、洋服が汚れると具合が悪いのに着替えるのも大変…。もし、トイレなど先生が知らないところで吐いたら教えてくださいね。

ふゆやす いよいよ！冬休み！

じゅうにがつにじゅうごにち いちがつむいか
【12月25日～1月6日まで】

今年も残すところあと1か月ですね。みなさんの今年1年はどうでしたか？長い夏休みを家族やお友だちと楽しめたこと、分散登校を乗り越えたこと、クラスのお友だちと一緒に勉強を頑張ったことなど、たくさんの思い出があると思います。小さなことでもいいことや頑張れたことが集まれば、前に進む力になります。よかったこと、楽しかったこと、頑張れたことを思い返して、新しい年へのエネルギーにしましょう！

こんな過ごし方をしている人は モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん

布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いたもん

水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん

おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

夜ふかしするもん

「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

冬のお出がけのポイントは？

寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

モンスターをやっつける方法はどれかな？

早起き	お手伝い	部屋のそうじ	ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに！)	お風呂に入る
好き嫌いをなく食べる	ひと口30回噛んで食べる	腹八分目にする	テレビを見ない日を決める	散歩

ほごしゃさま 保護者様へ

本校ではまだインフルエンザなどの感染症による流行は見られませんが、寒い日が続くにつれて体調を崩す子どもも出てきています。学校でも、手洗い・うがい等の指導をすすめてまいります。ご家庭でも登校前の健康観察や、マスクの着用、ハンカチの持ち歩き等のご協力よろしくお願いいたします。



ウイルスがきらいなことって？

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。みんなで実行すれば、ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます

マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります

こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します