

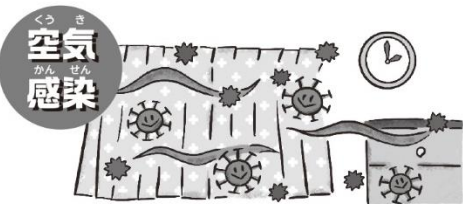


令和6年12月2日
向日市立第2向陽小学校

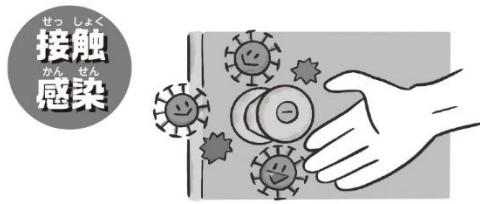
12月に入りました。今年も後残すところ1ヶ月です。だんだんと寒くなってきましたね。
インフルエンザにかかる人もぽつぽつ出てきています。予防のためには、手洗い・マスク・
換気です！しっかりできていますか？感染症を予防して元気に冬をすごしましょう！

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

保護者様



ご自宅にあまっている保冷剤ありませんか？
打撲やねんざ、突き指などのけがの時に保冷剤を使って冷やします。
もしご自宅にあまっている保冷剤がありましたら、お子様を通じて
保健室に持ってきていただけたら大変ありがたいです。どうぞよろ
しくお願いいたします。

インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発症した
あと5日を経過し、かつ、解熱
したあと2日を経過するまで」
出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

手あらいをしっかりと！

インフルエンザがはやる時期になりました。よぼうの基本は石けんによる手あらいです。

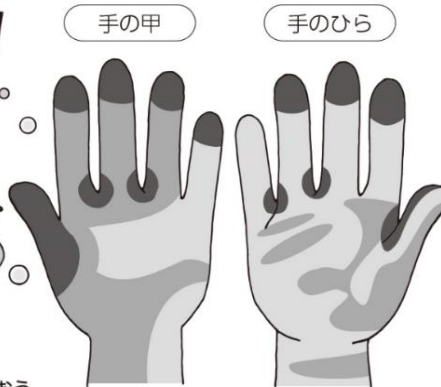
食事の前、トイレの後、外から帰ってきた後などはこまめに手をあらいましょ
う！



手洗いは
ココに注意！



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



冬はケガもしやすい?!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。
準備運動は入念に！



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。

