



令和6年
11月号
国見小学校
保健室

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。みなさんは、冬の準備は進んでいますか？寒くなり、空気がかんそうするこれらの季節には、インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなどが流行する可能性があります。ていねいな手あらいや部屋の空気の入替え、防寒具など衣服の調節を行い、寒さに負けない身体作りをしていきましょう。



★トイレを正しく使いましょう



11月10日は「いいトイレの日」です。皆さんは正しくトイレを使っていますか？便器の水が流れていない、トイレットペーパーが落ちている、便器がよごれたままになっているときがあります。みんなが気持ちよくトイレを使えるように、気をつけましょう！

＼ぴかぴかトイレのポイント！／

しゅぎょうあるのみじゃ！
トイレ道

おめしはどこまでできている？

門下生 トイレト
ペーパーを
ムダ使い
していない

有段者 足の位置を
一歩前にしている

師範 次に使う人の
ことを考えて、
汚れていたら
拭いている



- 便器がよごれていないかな
- 水を流したかな

かくにんしてから
トイレを出しましょう！

＼よごれてしまったら！／



トイレットペーパーで
ふきとりましょう！

※自分ではおぼろしいとき
には周りにいる先生に教えて
くださいね。

★空気の入れかえをしてリフレッシュを

11月9日は「いい空気の日」です。皆さんは空気の入れかえをすると、どのようないいことがあるか知っていますか？

空気の入れかえをすると・・・



細菌やウイルスが外に出る！
空気感染やひまつ感染を予防
することができます。

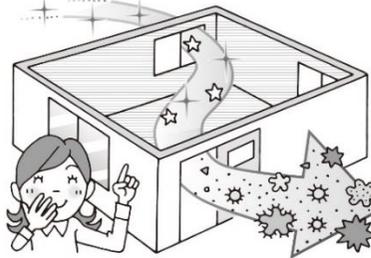


においよっ気がとれる！
カビやダニの発生を防ぐこと
ができます。



頭がすっきりする！
空気中の二酸化炭素が減ること
で、頭つうやはき気を防ぐこと
ができます。

＼空気の入れかえのポイント！／



- 空気の「入口」と「出口」ができるように**2カ所以上**のまどを開けましょう。
- 部屋の**対角線のまどを開ける**と空気の通り道ができ、効果的です。

★おうちの方へ

インフルエンザのワクチン接種について

10月30日より、インフルエンザ流行期に入りました。インフルエンザのワクチンは体内に抗体ができるまで2～3週間かかり、抗体ができてからは約5ヶ月間効果が続くといわれています。インフルエンザの予防接種を予定されている方は、かかりつけの病院や近隣の病院に問い合わせ、早めに接種することをおすすめします。

