

11月の保健目標

かんき 換気をしよう

室内の湿度が40～60%になるようにしましょう!

湿度を保つ工夫は加湿器と洗濯物の室内干し

加湿器: 感染予防の働き低下... 40%

洗濯物: カビが発生しやすくなる 100%

加湿器: ぬらしたタオルを干すだけでも効果的です!

+αで

- こまめにぬれぶき掃除をする
- こまめな水分補給
- のどが潤うようにうがいをする
- もおすすめですよ!

換気も必ず行いましょう!

インフルエンザが流行中!!

朝夕、ずいぶん寒くなってきました。町内の小中学校では、インフルエンザが流行しており学級学年閉鎖になっているところもあります。部屋の換気や手洗いをし、予防に努めて生活しましょう。

インフルエンザはどうやってうつる?

	かんせんけいる 感染経路	よぼうほう 予防法
飛沫感染①	感染者のくしゃみやせきと一緒に出したウイルスを直接吸い込む	マスクをつける うがいをする
飛沫感染②	感染者のくしゃみやせきで飛び出したウイルスが空気中を漂って離れた人がこれを吸い込む	かんき 換気をする
接触感染	ウイルスのついたものを触った手で口や鼻を触ることによってウイルスが体に入る	て手をせっけんであらう アルコール消毒も効果的

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症についての登校届用紙

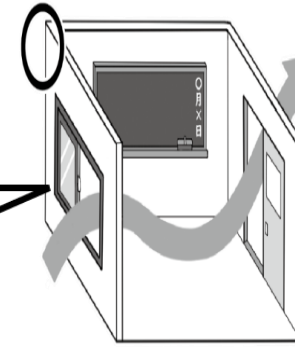
黄色い用紙の登校届用紙を家庭数で配付いたしますので、もし、感染してしまったら医師の指示のもと、完治して登校する際に必ず学級担任へご提出をお願いいたします。

11月9日は「換気の日」

☆いい(11) < (9) うき【いい空気】の語呂合わせ

ポイント

- 対角線の窓とドアを開けて空気の流れをつくる
- 2カ所以上の窓を開ける



エアロゾル感染防止!!

病原体を含んだエアロゾル(空气中を浮遊する微小な粒子)が空气中に3時間ほど浮遊し、部屋を密閉していることで感染を引き起こすこともあるので、寒くても換気(空気が流れる)を心がけてせいかつしましょう。

11月8日は「いい歯の日」

☆いい(11)は(8)の語呂合わせ

歯と口の健康には、むし歯の有無だけでなく、歯周病や歯の生え変わりによるトラブル、あごの発達、姿勢、呼吸など、たくさんの方が関係しています。特によく噛むことで、肥満防止、味覚の発達、言葉の発音が明確化、脳の発達、歯の病気を防ぐ、がん予防、胃腸の働きを促進、全身の体力向上等につながると言われています。インフルエンザ予防のためにも、歯みがきをすることで口の中のウイルスは10分の1になると言われています。

11月10日は「トイレの日」

11月10日は「いいトイレ」というゴロ合わせから、「トイレの日」となりました。次の約束を守って、いつもみんなが気持ちよく使えるトイレにしましょう。

約束①



約束②



約束③



約束④



次に使う人、そうじする人のことを考えて、一人ひとりが気をつけましょう!



