



# げんきな子

令和2年 11月  
浜岡東小学校保健室



朝晩冷え込むことが多くなりました。体調を崩していませんか？空気が乾燥してかぜやインフルエンザが流行する時期です。コロナウイルス感染症の予防と一緒に、毎日できる予防をして自分の体を守りましょう。

## かぜのウイルスが いやがるのはどんなこと？

- すきらいしないで何でも食べる
- 夜ふかししないで早ね早おきをする
- ゴロゴロしないで運動をする
- 手洗い・うがいをしっかりやる
- こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！

かぜやインフルエンザの予防には、たっぷり睡眠をとってかぜやインフルエンザのウイルスと戦う免疫という機能を高めることが大切です。小学生は最低でも9時間の睡眠が必要です。

## て 手洗い、しっかりしていますか！？

おすれないうで！だいじな「て 手あらいのタイミング」

そとから教室に入るとき



そうじの後



はなをかんだあと  
せきやくしゃみをおさえたとき



トイレに行った後



きゅうしょくまえ  
給食の前



みんなで使うものをさわった後



かぜ・インフルエンザ・コロナウイルス予防に手洗いはとても大切です。東小のみなさんは手洗いが上手にできていると思います。・・・が！手を洗ったあとにハンカチで手をふいていますか？服でふいたり、髪の毛につけたりしている人を見かけることがあります。服や髪でふくと、そこについているバイキンがまた手についてしまうので、手洗いをした意味がなくなってしまいます。きれいなハンカチで手をふきましょう。