

# ほけんだより

おおさか し りつかんほくしょうがっこう  
大阪市立菅北小学校

れい わ ねん がっこう  
令和2年11月号

げん き しゅう かん がっ にち にち きん  
元気モリモリ週間 11月16日(月)～20日(金)

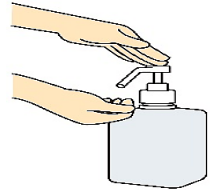
11月はかぜやインフルエンザなどの感染症が流行  
はじ き せつ しんがた ころ な う い る す かんせんしょう  
し始める季節です。また、新型コロナウイルス感染症の  
よ ぼう げん き しゅう かん き ほんてき せい かつしゅう  
予防のためにも、元気モリモリ週間で、基本的な生活習  
かん み つ がっ き げん き  
慣を身に付けましょう。1学期もよりも元気チェックカードに○が  
たくさんつくように、めあてをもって取り組むようにしましょう。



## ☆感染症を予防するための3つの基本☆

かん せん げん  
感染源を  
なくす

しょうどく さつ きん  
消毒や殺菌などによって、  
さい きん  
細菌やウイルスをなく  
すこと。



かん せん けい ろ  
感染経路  
を断つ

て あら み まわ かんきょう えいせいてき  
手洗いや身の回りの環境を衛生的  
に保つことなどによって、細菌や  
た も さい きん  
ウイルスが体に入り込まないように  
すること。



からだ  
体の  
てい こうりょく  
抵抗力を  
た か  
高める

き そくただ せい かつしゅう かん よ ぼう せっしゅ  
規則正しい生活習慣や予防接種な  
どによって、細菌やウイルスが体  
さい きん からだ  
の中で増えにくくすること。

かんせんげん

## 感染源をなくす

□感染症の原因となる細菌やウイルスの活動を止めたり、  
消滅させたりするために、給食の前は石けんで手洗いを  
した後に必ずアルコール消毒をしましょう。

□毎日みなさんが下校した後に、先生やサポーターの  
先生で、みんなが共有で触る物や場所の消毒をしています。



## 感染経路を断つ

□手洗い

様々な物に触れることで、手には細菌やウイルスがついている可能性  
があります。石けんをつけてていねいに洗うようにしましょう。

ただ正しい手の洗い方は裏面を見ましょう。



□マスクの着用と咳エチケット

マスクのつけ方や咳エチケットは裏面を見ましょう。

咳・くしゃみで飛び散ったしぶき(ひまつ)の中に細菌やウイルスが含ま  
れている可能性があります。感染症をうつさない、うつらないた  
めにもマスクの着用と咳エチケットを心がけましょう。

□室内の換気

ただ正しい換気の方法は裏面を見ましょう。

日中はできるだけずっと、気候上むずかしければ  
こまめに(30分に1回以上、数分間くらい)窓を開けて



## 体の抵抗力を高める

空気の入れ替えをしましょう。

毎日の過ごし方を工夫して生活習慣を整え、体の抵抗力を高めてお  
くことで、感染症にかかりにくい体を作ることができます。

バランスのよい食事



適度な運動



休養・リラックス



十分な睡眠



# 👏こんな時に手を洗おう👏

<p>がっこう き とき</p> <p><b>学校に来た時</b></p> 	<p>やす じ かん あと</p> <p><b>休み時間の後</b></p> 	<p>きゅうしょく まえ</p> <p><b>給食の前</b></p> 
<p>あと</p> <p><b>そうじの後</b></p> 	<p>と い れ あと</p> <p><b>トイレの後</b></p> 	<p>て あら あと</p> <p><b>手を洗った後は</b> <b>ハンカチで</b> <b>ふきましょう！</b></p>

## 👏正しい手の洗い方をマスターしよう👏

① 手のひら



② 手の甲



③ 指のあいだ



④ 親指



⑤ 指先



⑥ 手首



あら  
洗ったあとはせいつな  
ハンカチで  
ふくように  
しましょう。



# ☆正しいマスクのつけかた☆

- ①マスクを鼻の形にあわせる      ②あごの下まで広げる      ③耳にかける



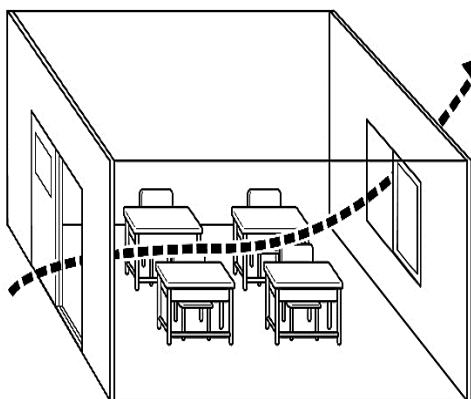
## ☆咳エチケット☆

マスクをつけていないときは

- ①マスクをつける      ②ハンカチ・ティッシュで      ③袖で鼻・口を押える



## ☆正しい換気の方法☆



- ①できる限り、ずっと開けておく。  
②できない場合は、30分に1回は、窓を全開して数分間の空気の入れ替えをする。  
③窓やドアは両側を開けて、空気が通しやすいようにする。