

# ほけんだより 12月号

2024年12月2日(月)  
豊中市立高川小学校  
保健室

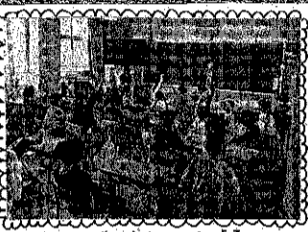
早いもので今年最後の月、12月になりました。  
季節はずれのあたたかい日もあった11月でしたが、  
一気に寒くなってきましたね！部屋の中にこもりたく  
なりませんが、外でしっかり体をうごかして、強い体  
を作っていきましょうね♪



## たかがわ ほけん ニュース

### 健康委員会のメンバーが

「ハンカチ持ちもの調査」をしてきました！



それぞれのクラスをまわし、「ハンカチを持ちている人の数」も調べてきました。調査の結果、241人中、ハンカチを持ちていた人は163人、忘れていた人は78人でした。10人中、約3人はハンカチを持ちていませんでした。ハンカチは忘れず毎日持ちましょうね！

### 豊中市内の学校でもインフルエンザが増えてきています

だんだん学級閉鎖になったという学校が増えてきています。高川小はまだインフルエンザの流行はみられませんが、よく寝て、バランスのよい食事と、手洗い・うがいをしっかりと予防していきましょう！

## ウイルスはどこからくるの？

風邪などの原因になるウイルスはみなさんの体に、至るこのような方法で侵入してきます...!!

### 空気感染

窓も閉め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、体にウイルスが入ります。

### 接触感染

ドアノブなどたくさん人が使う場所にはウイルスがついていることが多いです。そこを触ると手や口や鼻などを触ると、ウイルスが体に入ります。

### 飛沫感染

感染した人がくしゃみや咳などをした時に、つば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、ウイルスが体に入ります。

ウイルスを寄せ付けないためには...



### 換気・手洗い・うがい

が大切です！

それでも効き目をひいてしまったり... //

## かぜひきさんの「エチケット」をおぼえてね!!

かぜをひいてしまったり、まわりの人にうつしてしまわないよう気配りが必要です。

エチケットその1 → 顔を人に向けたまま、咳やくしゃみをしない！

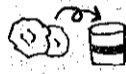


咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻や口をおおいます。その人のいない方を向いてね！(間にあわない時は手やうででおおきましょう。)

エチケットその2 → 咳がひどい時などはマスクをつけよう！



エチケットその3 → 鼻をかんだティッシュはすぐごみ箱へ！



## うんち は体からの大切なメッセージ

### 自分のうんちはどのうんち？

質問に答えてすすんでみよう♪

