



ほけんだより



あけましておめでとうございます。2023年が始まりました。冬休みは、元気に過ごせましたか？ 3学期も元気に過ごせるように、しっかりと体調管理をしましょう。今年も一年、みなさんが素敵な学校生活を送れますように…☆



インフルエンザにもご注意ください!

広島市では3年ぶりにインフルエンザ流行期に入りました。

全国でインフルエンザによる学年閉鎖と学級閉鎖が増えています。全国の保育所、幼稚園、小学校、中学校、高校のうち11校が学年閉鎖、42校が学級閉鎖となり（12月19日～12月25日の週）、今シーズンの学年閉鎖の累計は29校、学級閉鎖の累計は147校となっています。（厚生労働省 2023年1月4日発表 参考）

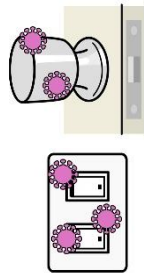
広島市では11日に3年ぶりにインフルエンザの流行期に入ったと発表しました。豊松小学校でも引き続き感染症予防を行って行きます。ご家庭でもご協力よろしくお願ひします。

インフルエンザはこう感染する



飛沫感染(ひまつかんせん)

インフルエンザに感染している人の咳やくしゃみを、口や鼻からウイルスを吸い込んで感染する。



接触感染(せつしょくかんせん)

インフルエンザにかかった人の手に付いたウイルスが、スイッチやドアノブなどから手に付着し、口や鼻から感染する。

インフルエンザ予防方法

[手あらい]

石けんを使いしっかりあろう。洗ったあとはキレイなハンカチでよくふきましょう。



[うがい]

のどについたウイルスを洗い流す。のどの奥までよくうがいをしましょう。



[換気]

窓を手のひらの大きさに少し開けておきましょう。休憩時間は大きく窓を開けて換気をしっかりしましょう!



[加湿]

乾燥しやすい室内では加湿器・洗濯物を干すなどして、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。



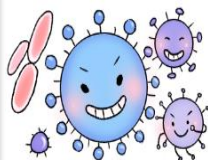
[マスク]

鼻やのどの乾燥防止や感染防止になります。人との距離が近いときや人混みの中に行くときなど…マスクを付けましょう。



[人混みをさける]

インフルエンザが流行してきました! できる限り人混みを避けましょう。帰宅後は手洗い・うがいを念入りにしましょう。

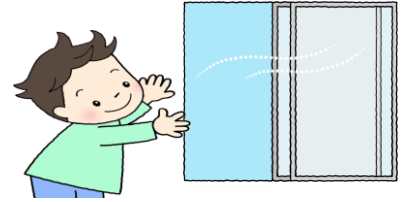


ご家庭でも
ご協力お願いします！

さお 寒くても換気しよう！！



かんき
換気をしないと…



たいちようふりよう 体調不良になりやすい

くうきちゆう にさんかたんそ よご
空気中の二酸化炭素（汚れ
た空気）の量が多くなると、
あたま いた
頭が痛くなったり、
は け いきぐる
吐き気、息苦し
さ
などが現れること
があります。



かんせんしやう 感染症にかかりやすくなる

くうきちゆう
ウイルスが空気中にずっと
いるので、カゼなどの感染症
になりやす
くなります。



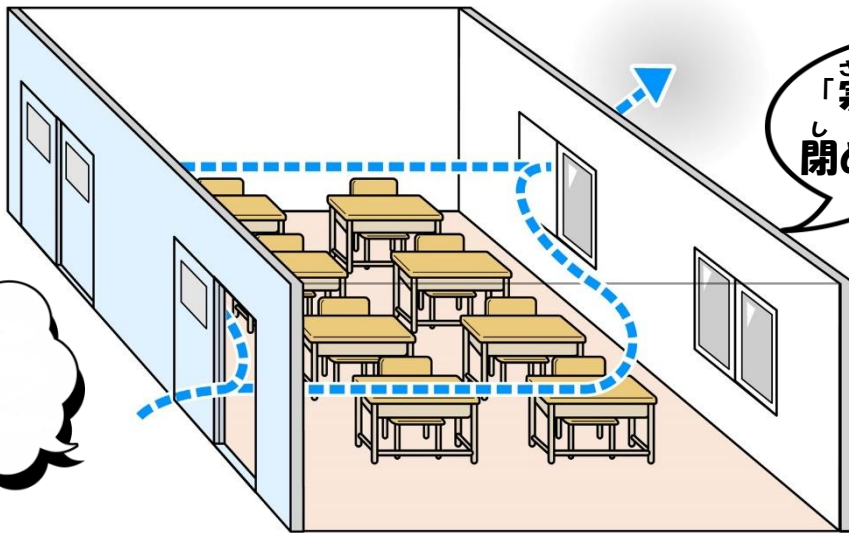
はっしやう かのうせいだい アレルギー発症の可能性大

ホコリやダニ、カビなどが
たまると、吸い込んでアレル
ギーを発症する可能性が
あります。



たいかくせんじやう かしよ
対角線上の2カ所で
くうき とお みち
空気の通り道をつくる！

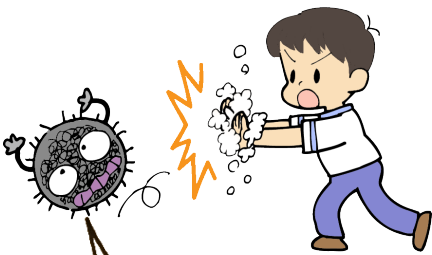
ポイント
は
くうき なが
空気の流れ



「寒いから…」と
閉めきるのは×

こまめにキレイな空気
に入れ替えよう！

うご からだを動かすといいこといっぱい



カゼに負けない
たいりよく
体力がつく！

ねむ
しっかり眠れて
まいにち
毎日スッキリ！



ひまん びやうき
肥満・病気に
なりにくい！

こころ げんき
心も元気に
すごせる！

