



いよいよ2023年、最後の月に入りました。石川県はインフルエンザ注意報発令中です。患者数は減っているものの、新型コロナにも要注意です。また冬期に向かい、嘔吐や下痢などを主症状とするノロウイルス感染症にも注意する必要があります。

12月は講演会や職業講話、検定、球技大会等の学校行事などが沢山あります。寒さや忙しさで体調を崩さないよう、基本的な感染予防（手洗い・うがい、咳エチケット・必要に応じたマスク着用、換気、あたたかい服装、身体の抵抗力を高める等）をしていきましょう！

全部覚えて、全部実行!!

冬の感染症予防クイズ

1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。

2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。

4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。

5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご
抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク
学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ
集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師