

# ほけんだより 12月

令和5年12月4日  
能登町立小木小学校  
保健室

最近、朝や夕方はとても寒くなってきましたね。インフルエンザや集団かぜが流行し始める時期になりました。石川県には「インフルエンザ警報」も発令されています。感染症の予防に大切なことは、体の中にウイルスを入れないことです。そのためにも自分でできる「手洗い」と「アルコール消毒」、「うがい」をがんばって続けていきましょう。



## 12月の保健目標

### かぜを予防しよう

- 手洗いと手指の消毒、うがいをしよう。
- 規則正しい生活をしよう。(早寝・早起き・朝ごはん)

## 【保護者の皆様へ】

### ☆お知らせ☆

本日、健康ノートをお配りします。4月から11月までの身長・体重測定値を記入してあります。お子さんの成長の様子をご覧ください。

健康ノートは15日(金)までに学校へ提出してください。

※1～5年生は、表紙に押印をお願いします。

## 感染予防のキホン！ 手洗いのポイント



石けんをしっかりと  
泡立ってます。



手のすみずみまで  
洗います。



泡や汚れを  
しっかり洗い流します。



せいけつなハンカチや  
タオルでふきます。