

R8. 2月 No.10 太白台小学校保健室

2月おけんもくひょう かんせんしやう よほう **感染症を予防しよう**

インフルエンザ^{いゅうこうちゅう}流行中！感染^{かんせん}予防^{よぼう}をしよう

かんせんしょうよぼう
感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う

1月太白白小学校では、インフルエンザが流行し、2年生と6年生が学年閉鎖になりました。まだまだ感染症に注意が必要です。感染症予防をしていきましょう！



そうじ かんき
こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを

減らす!



てあら
マスクや手洗いで
からだ
体にウイルスを

入れない!



しょくじ すいみん うんどう
食事・睡眠・運動で
めんえき
免疫をつけてウイルスと

戦う!

せきやくしゃみがでるときは…
ただ
正しくマスクをつけよう



×鼻がでている



×あごがでている

そのひと^{こと}言、
千ぐり^さと刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんで
できないの？

やめて!

• **という**

- こうしてくれると
うれしいな

- ちょっととお通してくれる？

- どうしたら
できるかな？

● ちい こえ
小さい声に
してほしいな

かふんしょう きせつ 花粉症の季節です！



風邪ひきさんに オススメの **3STEP**



- ① 食欲がなくても水分補給
だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって
体を休ませる

花粉症さんに オススメの **3STEP**



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、
手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は
必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服や
メガネ、マスクで花粉をつけない

花粉症を悪化させる生活に なっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も
受けるといわれています。

栄養不足
睡眠不足
運動不足
ストレス
など...



毎日の心がけで
花粉の季節を上手に
乗り切りましょう。