



3学期が始まりました。冬休みは、心身のリフレッシュができたでしょうか？
さて、オミクロン株による感染症の第6波が迫ってきました。一人一人が、また全員が
感染予防に気をゆるめず取り組んでいきましょう。

- マスク着用、●手洗い、●顔を触らない、●食事中的会話、●身体的距離、●換気
 - 免疫を下げない（食べる、動く、寝る）
- ・・・できることをしっかりと！！

★手洗いの6つのタイミング（復習）

※手洗いは、
必要以上に洗い続けたり、強く洗う
ということではありません。洗うべき必
要な時に手洗いをしましょう。

Q.1 ①～③の答えを選んでみよう！

- ① トイレの （前、 後、 前・後）
- ② 食事の （前、 後、 前・後）
- ③ 掃除の （前、 後、 前・後）
- ④ 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ⑤ 共有のものを触ったとき
- ⑥ 外から教室に入るとき



Q.2 細菌、ウイルスの数はどうなる？

- ① 石鹸で丁寧な手洗いをすると、（ 1/1000、 1/10000、 1/100000 ） になる
- ② 流水だけの手洗いは、（ 1/10、 1/100、 1/1000 ） になる

マスク

不織布マスクの
清潔なものを！

運動

頑張りすぎない
程度でOK!

換気

寒いけど窓側と
廊下側を開けて！

免疫

食事、睡眠をしっ
かりとろう！

げんき★クイズ

に入るのは？

ヒト - カゼ = 本 × 2

ヒント カゼをひいたときにでるのは…



自分の健康は、自分で守る

◆「体調不良」には原因があります。生活習慣、生活リズムを見直してみましよう。
出来る予防は？何がたりなかったのでしょうか？心身が悲鳴をあげる前に対策を！

