



# ほほえみ 12がつ

湯野小学校 ほけんだより

県の発表（11月22日までのデータ）によると、石川県内ではまだインフルエンザが発生していません。しかし、南加賀地区では、プール熱ともよばれている咽頭結膜熱、感染性胃腸炎がじわりじわりと増えています。これらの病気の予防法も、新型コロナウイルスと同じ。これからもみんなで予防に心がけ、元気に過ごしましょうね。

ヒントは「黒くぬりつぶす」

## ふゆ 冬を元気に過ごそう！



湯野小学校のみなさんが、元気に冬を過ごせられるように、Drヨポーから、手紙と右の指令が届きました。手紙によると、指令を読むためには、下にあるクイズを解き、その答えが指令を読む「キー」になるそうです。指令を読み解いて実行し、みんなで元気に冬を過ごしましょう！！

### 指令

冬を元気に過ごせるように、これを実行しよう

か	て	く	き	あ	め
ら	ど	お	い	せ	で
は	う	き	ち	い	ん
る	く	す	き	を	ま
や	き	び	っ	な	ね
ん	っ	は	け	え	ろ

Dr. ヨポー

くしゃみや□□は  
マスクでブロック



ウイルスが体に入ろうと  
ねらっているのは、目・  
□□・□□

部屋のウイルスは□□□で  
外に追い出そう

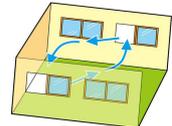


規則正しい生活で  
□□□□力を上げよう

外に出るときは首・手首・足首  
の3つの□□を  
温めよう



部屋の換気は対角線にある  
□□を  
開けよう



## マスクのとりあつかいと ハンカチを持ったかの確認を おねがいします

おうちの方へのお願い  
感染症予防のため、学校では「ハンカチの貸し借りは  
できません。」また、手の清潔と手あれ予防に、「手あらい  
後、ハンカチでしっかりふくことが大切」と  
なります。お子さまがハンカチをわすれて困  
らないよう、ハンカチの確認をお願いします。



### つける

- 鼻からあごまでおおう。
- 顔との間にすき間があかないように軽く押さえる。



「あごマスク」  
「口だけマスク」  
はNG！

### はずす

- ひもを持って、耳からひもをはずし、マスクを顔からはずす。



ウイルスがついて  
いるかもしれない  
ので、表面を触る  
のはNG！

### すてる・あらう

- 落としたりしたマスクは、家に持ち帰って捨てるかあらいましょう。
- くり返し使うマスクは、使用することにあたって、使いましょう。

おやくそくのこたえ：ふゆやすみ

こんな症状がみられたら、まずかかりつけ医に相談を！

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️… 高頻度    ☹️… よくある    ☹️… ときどき    😊… まれに    ※無症状の場合を除く

おうちの方へのお願い

いつでも使用できるように予備マスクを3枚程度、使用済みマスクを持ち帰る袋を1枚、ランドセルに入れてください。

もし、感染性胃腸炎と診断されたら・・・

★消毒の徹底が大切！

- ・消毒の際は、手袋とマスクの着用を。
- ・ドアノブや水道の蛇口などみんなが手に触れる箇所を消毒液でふく。
- ・おう吐物は乾燥しないうちに、広がらないようにふき取り、ビニール袋などに入れて密封します。おう吐物で汚れた場所や洋服は、消毒液を使用し消毒します。

汚れた洋服の消毒

- ① 85℃以上のお湯に1分以上つけた後、他のものと分けて洗濯をする。 **やけどに注意**
- ② 消毒液に10分以上つけた後、他のものと分けて洗濯をする。 **洋服の色落ちに注意**
- ③ ゴミに出す。

消毒液の作り方

消毒用アルコールは効きにくいので、塩素系漂白剤で（家庭用ハイター等）行います。

0.1% (1,000ppm) 消毒液の作り方

ペットボトルのキャップ2杯 (5ml×2=10ml)

家庭用塩素系漂白剤

まず、500mlのペットボトルに、水を半分くらい入れておきます。そこへ、原液10mlを入れます。最後に水を加えて、全体を500mlとします。

ふたをして、よく振って混ぜ合わせてください。

(10ml × 約5% / 500ml = 約0.1%)

🌞🌞🌞🌞🌞のおやくそく

🌞の中にはどんな文字が入るかな？



🌞とりすぎ注意



🌞うわくに負けない



🌞冬休みは、クリスマスやお正月と楽しいことがあり、生活のリズムもみだれがちに。元気に冬休みを過ごすためのヒントにしてね。

🌞んな元気で新年に会いましょう



🌞すんでお手伝い



🌞すみのあいだも早寝早起き



🌞指令のこたえ：  
てあらいでういるすをやっつける