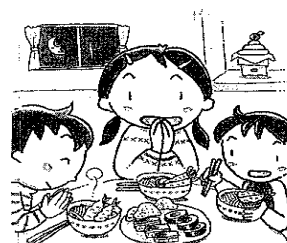


*ほけんだよりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



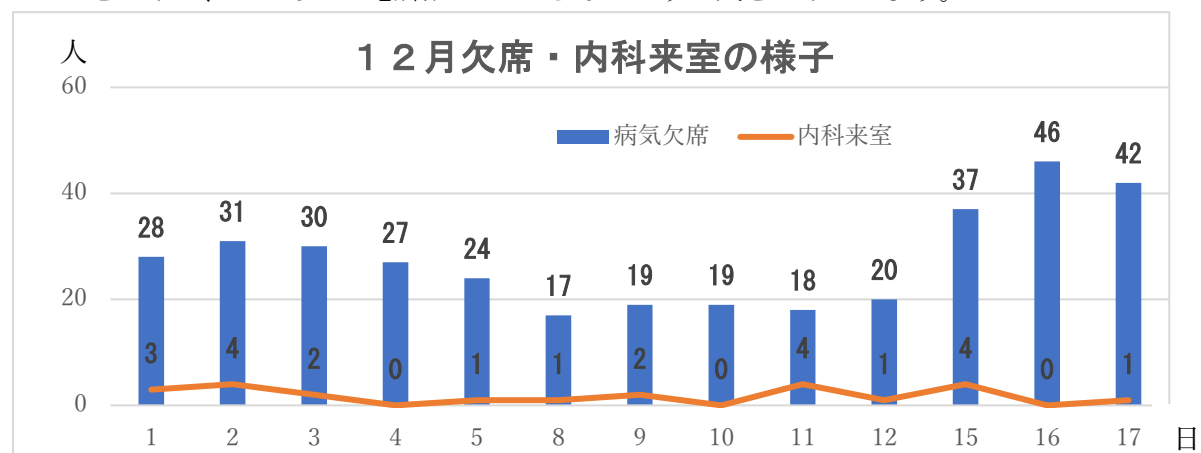
清須市立清洲東小学校
令和7年度 冬休み号

早いもので、今年もあとわずかになりました。この一年間、みなさんは元気に過ごすことができましたか？いよいよ寒さも本番を迎えます。冬休みは一年間のしめくりでもあります、新しい年の始まりでもあります。クリスマスやお正月など、人がたくさん集まる機会があります。感染対策をしっかりと、1月7日の始業式には、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



愛知県 インフルエンザ警報 発令中！(11/20～)

12月3週目から、清洲東小学校でも、急にインフルエンザやほかのかぜ症状で欠席したり、保健室に来室したりする人が増えました。主に「頭痛・だるさ・のど痛・咳」を訴える人が多いですが、ほとんどの人が38℃以上の高熱で大変つらい思いをしています。感染症の予防には、丁寧な手洗いが一番大切。これからの時期は特に、人ごみに行くときはマスクをつけて、かぜなどの感染症にかからないように気をつけましょう。



冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ

新型コロナウイルス

マイコプラズマ肺炎



感染症注意報

自分も... まわりも...

健康に過ごすための10のアクション

ポイント1: 手洗い
ウイルスを寄せ付けない
感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2: マスク
免疫力を高める
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったとしても外に追い出したりやつけたたりしてくれます。

ポイント3: 食事・睡眠・運動
うつらない・うつさない
他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

その他のアクション: 換気 (部屋の2カ所を開ける)、密回避 (人混みは避ける)、咳エチケット (肘やハンカチでおさえる)、検温 (体調が悪いと思ったら)、休養 (無理しない)

ふゆやすみを 合言葉に、元気に過ごそう！

ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ ゆうわくに負けず、食べ過ぎに注意する

や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す すいみん時間はたっぷり取ろう

み みんなで笑って、よいお年を