



# ほけんだより

秋も深まり、朝夕が冷える季節になってきました。しかし日中はまだ気温の高い日が多く、休み時間や体育の授業の後は汗をたくさんかいている児童も多く見られます。上着や下着を上手に着て、気温の変化に対応できるように工夫したいですね。

下着は「もう一枚の皮ふ」とも言われ、身体をあたためる大事な役割をもっています。毎日清潔な下着を着て、季節にあった服装で過ごせるよう心がけましょう。

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

さむ からだ  
**寒さにまけない体をつくろう！**



## ～かぜ・インフルエンザを予防しよう～

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。例年では11月から3月頃に流行していましたが、今年は9月頃から感染者が増え、現在もその数は増えています。インフルエンザは患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを周りにいる人が吸い込んでうつります。また、閉め切られた部屋の中で空気中をただよっているウイルスを吸い込んで感染することもあります。人混みや閉め切った室内は注意が必要です。

## 【予防のためにできること】

バランスの良い食事



運動



手洗い・うがい・マスク



十分な休養



しっかり加湿



人混みをさける



がっきゅうへいさ

## 【学級閉鎖になったときは…】



健康な状態であっても、学校の許可があるまで登校してはいけません。



病気の感染を防ぐためのお休みなので、健康な人もできるだけ外出はひかえましょう。