

# 11月 ほけんだより

令和2年10月30日  
 柏市立柏第五小学校  
 保健室

おうちのかたといっしょによみましょう

吹く風がだいぶ冷たくなりました。冬はもうそこまで近づいているようです。まだ体が寒さに慣れてない今頃は、風邪をひきやすい時期です。気温に合わせて衣服を調節する、手洗いうがいをしっかりする、早寝・早起き・朝ごはんで風邪に負けない体をつくるなどなど・・・風邪をひかないようにするために、今からしっかり予防していきましょう。



2学期もいよいよ折り返しです。寒さに負けず、元気に過ごしましょう！！



## ！インフルエンザが流行する季節です！

空気が乾燥し、気温がどんどん下がってきました。これから本格的にインフルエンザが流行する季節がやってきます。インフルエンザは風邪よりも症状が重く、気管支炎や肺炎などをおこすこともある怖い病気です。また、短い期間で大流行するので、注意が必要です。

みんなで予防につとめ、冬を元気に乗り切りましょう！ご家庭でも引き続き健康観察をよろしく願います。

自分のために  
みんなのために

### カゼ インフルエンザ

#### 協力して流行を防ごう

感染症予防の3原則

抵抗力を高める

- バランスのとれた食事
- 十分な睡眠
- 予防接種
- 適度な運動

感染経路の遮断

- うがい
- 手洗い
- マスク
- 咳エチケット

感染源の除去

- 出席停止
- 患者の隔離

### 寒さ対策できていますか？

このところ昼間でも気温が上がらない日もあり、風邪をひく人も多くなってきました。

ショートパンツや短いスカートで登校し、体が冷え、腹痛を訴えて保健室に来る人も増えています。肌着やタイツを着る、上着を持ってくるなどして暖かく過ごす工夫をしましょう。



# 11月10日は「いいトイレの日」！きれいに使えてるかな？

• 便器や床などを汚してしまったら、トイレットペーパーでサッと拭こう！

• トイレットペーパーがなくなったら、新しいのに取りかえよう！

• 流し忘れてないかな？ 流れるまでレバーを押そう！

最後に流れたかしっかり確認しよう！

• 授業に間に合うように、余裕を持ってトイレに行っておこう！



保健委員の人に五小のトイレの良いところと改善すべきところを聞いてみました！

## 良いところ

- 便器が綺麗に磨かれているトイレが多かった。
- ゴミ箱があふれているトイレが少なかった。
- 物が壊れていたり、いたずらされているトイレは一つも無かった。

## 改善すべきところ

- 床にトイレットペーパーの切れ端やゴミが落ちているトイレが多かった。
- 掃除用具の雑巾や手袋、トイレ洗剤などが床に落ちていたり、掃除用具の整理整頓ができていなかった。
- トイレ周りの床が汚いトイレが多かった。

学校のトイレもだんだん洋式のトイレが増えてきましたが、和式のトイレも使えるようにこの図を参考にしてみてください！

さあ、じょうずに がっこうのトイレが つかえるかな？



あしを トイレのほうしの上に あわせよう！

うーん！

カエルのポーズ！

おしりをふこう！

もしも  
はみだしたら  
かみでふこう！



てを あらおう！

みずをながそう  
うんちくん バイバー！

はい、  
スッキリ！