



平成28年11月30日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校



今年最後の月がやってきました、2016年はどんな年でしたか？
オリンピックに感動し、スポーツを頑張ろうと思った人、北海道新幹線が開通し、
色々な所へ旅行してみたいと思った人。少し振り返れば、来年の目標や夢が見えて
くるかもしれませんね。残り少ない2016年、もうすぐやって来る2017年を
元気に過ごす合言葉は、「早寝・早起き・朝ごはん」ですよ。

クイズで覚えよう！冬の感染症予防

かぜ、インフルエンザをはじめ、冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多くふだんからの
予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみてくださいね。

①手を洗う時には洗い残しに注意する
ほか、() を使うこと、
水を() 洗うこと、洗った
後に水気を() こともポイントです。



②かぜ・インフルエンザの感染を
広げないためには() を。
せきやくしゃみで出る、ウイルスが
ついた() をとめることができます。



③閉め切った部屋の() はどんどん
汚れていき、感染症の原因にも。
1時間ごとに10分位、窓やドアを
開け、() をしてください。



④病気を予防し、早く治すために必要
な私たちの体の() 。
十分な() と() 、
適度な() が大切になってきます。



⑤インフルエンザと診断されると、()
となります。欠席にはならないので
家でゆっくり休みましょう。



《キーワード》

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 流して
入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬
空気 蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動
入浴 ノロウイルス ためて ふき取る かぜ
勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

④抵抗カ、睡眠、栄養、運動 ⑤出席停止
こたえ: ①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気

どうして冬に**かぜ**や
インフルエンザが流行するの？
キーワードは
低温・乾燥

乾燥対策 この部屋にどれをプラスする？



タオル

・濡らして部屋に干しておきましょう。



マスク

・のどや鼻の粘膜を乾燥から守ってくれます。



コップ

・冬でも水分補給が大事。飲むのと別に水を入れて置いておくで部屋の加湿にも効果あり。



水槽

・水が蒸発して加湿の効果あり。