

かんせんしょう ちゅうい 「感染症」に注意!!

さくねん いまごろ かめやまひがししょうがっこう だいいりゅうこう まいしゅう がっきゅう
昨年の今頃は、亀山東小学校ではインフルエンザが大流行しており、毎週のように学級
へいさ こんねん ど しんがた かんせんしょう
閉鎖をしていました。今年度はいまのところ、インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も
で けんない りゅうこう がっきゅうへい さ
出ていません。しかし、県内では、インフルエンザの流行で学級閉鎖をしてい
るところもあります。今から気をつけておいて損はありません。下書いてある
ことをよく読んで、毎日元気に過ごしましょう!!



1. 手洗い

こまめに手を洗って、手について菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、
いいかげんに手洗いするのはダメです!外から戻った時やトイレの後、食事の前
などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



2. 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では、保健委員会の
活動で、教室や廊下の窓を開ける取り組みを行っています。お家でも、窓を2か所開けた
り、サーキュレーターなどを使って空気の循環をおこなってください。

3. 規則正しい生活



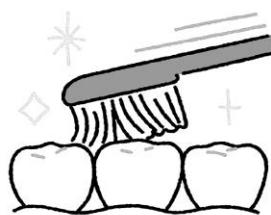
夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫(私たちの体の中にそな
わっている病気とたたかう力)が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはん
をしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

は まいにち かさ だいじ いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

とし 歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



た 食べたらみがく。3
しよくご 食後、3分以内に3
ぶんかん 分間が理想的。



ぼん ぼん は いしき
1本1本の歯を意識
しながら時間をかけ
てみがく。



よく 噛むことでだ液が
しっかり出ると、むし
歯予防にも効果あり。



は は あいだ
歯と歯の間はデンタ
ルフロスや歯間ブラ
シを上手に活用。