

# ほけんだより 11月

令和6年11月1日  
一宮町立一宮小学校  
保健室

気温がだんだんと低くなり、日中でも寒さを感じるようになりました。

かぜやインフルエンザの流行シーズンです。新型コロナウイルスやノロウイルスなど、他にも気を付けたい感染症があります。手洗いやマスクの着用、規則正しい生活をするなど予防に徹し、感染症に負けない強い体をつくりましょう。



## 11月10日は「いいトイレの日」

次に使う人のことを  
考えよう

私たちの生活になくてはならないトイレ。特に学校のトイレはたくさんの方が使います。一人一人の小さな心づかいで気持ちのよいトイレをつくりましょう。



使用後はレバーを「手で」押し水の流れを止めます。

洋式はもちろん、和式も手でレバーを押しましょう。

### トイレットペーパーの使いすぎに注意！

トイレットペーパーは必要な分だけ使いましょう。  
ペーパーがなくなったら、芯はゴミ箱へ捨てましょう。



### トイレの後は手を洗い、ハンカチでふきましょう。

トイレの後は、目に見えない汚れや菌が手に付いています。必ず手をきれいにしてから出ましょう。

### 使ったトイレットペーパー以外は流しません。

トイレがつまって水があふれてしまうので、絶対にやめましょう。



次の人が気持ちよく使えるか、トイレを出る前に必ずチェック！



項目	日にち	対象	お願い
は 歯みがき教室	13日(水)	1年・5年	しかえいせいし 歯科衛生士さんに来ていただき、しかしどう 歯科指導を行います。ご家庭からは、てかがみ 手鏡の準備をお願いします。

## かんせんしょうたいさく **おさらいしよう、感染症対策**



おすれないで! だいじな「<sup>て</sup>手あらいのタイミング」

そとからきょうしつはい  
外から教室に入るとき



そうじがおわったあと



はなをかんだあと、  
せき・くしゃみをおさえたとき



トイレに行ったあと



きゅうしょくのまえ・あと



みんなで使うものをさわったあと



## あらい **洗った手は どうしている?**

そとからかえり  
外から帰ったときやトイレに行ったあと、  
 しょくじまえかなら  
食事の前などに必ず石けんで手を洗うこ  
 とと思います。手を洗うのは、手についた  
 ばい菌やウイルスを洗い流すためです。  
 では、手を洗ったあとのぬれた手はどう  
 していますか? 髪になじませたり、あ  
 ぶいたりしていないでしょうか? 髪やあ  
 ぶくと、そこについているばい菌やウイ  
 ルスが再び手についてしまいます。手を  
 洗ったあとは、せいけ  
 つなハンカチやタオル  
 でふくようにしましょう。



## インフルエンザ よぼうせっしゅ **予防接種はお早めに!**



こうかあらわ  
効果が現れるまで約2週間~1か月程度。約5  
 げつかんこうか  
か月間効果が続くとされています。最も流行す  
 るとかんがえられる1~2月から逆算して、12月  
 しょじゅん  
初旬までに接種を終えておくことが望ましいで  
 しょう。