

ほげんだより 11月

2024.11.13

No.10

漫画・ほげんし

11月にはいて、気温差の大きい日が続いて
います。西小の学校でもリゼでお休みの人や
体調が悪くて保健室に来る人がふえてい
ます。体調管理に気をつけて、元氣いっしょに
すごしましょう。



これから
の時期

感染症

に気をつけこ!!

今年はいつもとくらべて、手足口病、マイコプラズマ肺炎が流行
しています。また空気が乾燥してくるこれからの時期は、インフル
エンザなどの感染症もふえてきます。予防をしっかりと、自分の体
は自分で守りましょう。

手足口病

口の中や手のひら、足のうら
などに発疹が出ます。患者さん
の30%くらいの人に発熱が出ます。

インフルエンザ

急には発熱、せき
のどの痛み、だるさなどが
みられます。

マイコプラズマ
肺炎

発熱、せき、だるさ、
頭痛などがみられます。
せきは、3〜4週間続きます。
患者さんの約80%は14才以
下です。

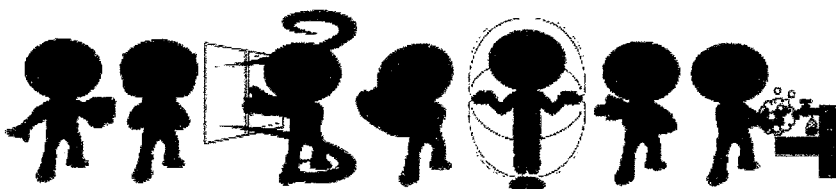
感染症のはやまる時期、

あのヒーローにらか

やってくる!?

その正体は...

ウラハ
→





て
手あらい
ポンク

て
手についた
ウイルスや菌を体
に入れておけないように

せっ
石けんで、しっかり手を洗おう!!
やい
指の間、つめのみぞも忘れずに!!



マスク
レット

しゅうじょう
かぜの症状
がある時には
マスクを。予防のために
つけることもあります。

セキエチケットを忘れずに...

すいめん
グリーン



ぐらすり眠ってつかれを
とろう!! ウイルスや菌と
ににかうはにらきも
ととのえられるよ。

うがい
ブルー

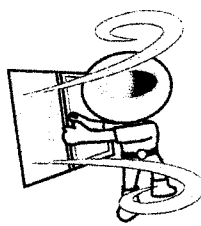
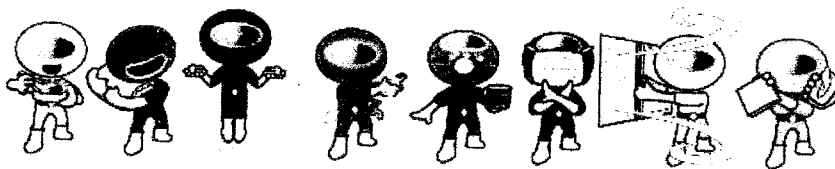


ブルブルうがい
ガラガラうがいで
ウイルスや菌を
追い出そう!!

げんきせんたい
元気戦隊

リュウセイジャー

うんどういーぽー
うんどういーぽー



かんきホワイ
て

さくても、窓を
あ
開けて空気の

入れかえをしよう!!
30分に1回以上、数分窓を
全開にするのがいいといわれているよ。



えい
イロー

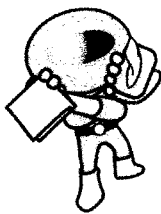
よく食らかり食べよう!!

す
#ききらいをいびいで、バラン
スよく食べよう!! かぜ予防
におすすめは、にんじく質と
ビタミンEだよ!!

てきどは運重カで
うんどう
体カア、フ
ていり

いんか
オレンジ

て
手あらいのあと、
鼻水が出る時、
こまめにうがい
もらおう!!



みんなも、リュウセイジャー
にらといっしょに
しっかり感染症対策を
していきましょう!!

リュウセイジャー

