



# ほけん 保健だより11月号 小学部

れいわ 令和 7年11月18日  
あかぎとくべつしえんがっこう ほけんしつ  
赤城特別支援学校保健室

ぜんこく 全国でインフルエンザが流行しています。インフルエンザや冬の感染症にかからないように、しっかり予防しましょう。

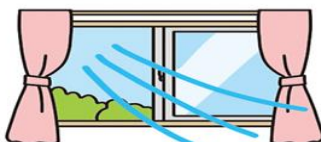
## 冬の感染症 予防クイズ

**Q1** 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。(答えは1つとは限りません)

① こまめに  
手洗いをする



② 部屋の空気を  
入れかえる



③ 感染症が流行っ  
ているときは、  
マスクをつける



**A1** 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

**Q2** マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

① ハンカチか  
上着のそでで  
口をおおう



② そのまま、  
くしゃみを  
する



③ 友だちに  
ハンカチを  
借りる



**A2** ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

## ※手を洗う時に特に注意する部分※

### 洗い残しの多い部分



### こんな時は手を洗おう

- トイレにいったとき
- ごはんやおやつを食べるとき
- お料理するとき
- 外からお家に帰ったとき
- 家から学校についたとき
- 動物をさわったとき