



# 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 ㈯  
あかさ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るないように、しっかり予防しましょう。



## 冬 の感染症

## 予防クイズ

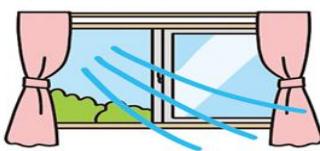
### Q1

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時
- お料理する時
- 外からお家に帰った時
- 家から学校についたとき
- 動物をさわった時