

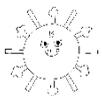
ほけんだより 12月

令和5年12月
知立小学校

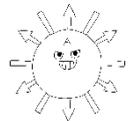
空気が乾燥して、風が冷たくなって、夕方5時には外が真っ暗ですね。だんだんと冬を感じるようになりました。今年はインフルエンザがとても流行しています。手洗い、換気など普段行っている感染対策を続けていきましょう。



インフルエンザに負けないぞ！！



ぼくたちはインフルエンザウイルス！
ぼくたちの好きなもの・きれいなものを当ててみよう！



- | | | | |
|-----------|----------|------------|----------|
| ① 乾燥した部屋 | すき ・ きらい | ⑥ 口を開けて寝る人 | すき ・ きらい |
| ② 教室の換気 | すき ・ きらい | ⑦ うがい・手洗い | すき ・ きらい |
| ③ 鼻や口を触る人 | すき ・ きらい | ⑧ マスク | すき ・ きらい |
| ④ 人が集まる場所 | すき ・ きらい | ⑨ ストレスの多い人 | すき ・ きらい |
| ⑤ 早寝早起き | すき ・ きらい | | |

☑️⑥ 1️⃣☑️⑧ 1️⃣☑️② ☑️⑨ 1️⃣☑️⑩ ☑️④ ☑️⑤ 1️⃣☑️③ ☑️① ☑️⑦

今年のうちに治療をすませよう



外でからだを動かして
免疫をアップ！

エイズって、どんな病気なの？

エイズは「HIV」というウイルスによって起こる感染症です。数年～十数年くらいは症状が出ませんが、だんだんと免疫（からだを病気から守る力）が弱っていきます。今のところ完全になおす薬はなく、必要以上にこわがられるなど病気が正しく理解されず、まちがった情報や知識から差別が生まれています。

HIVは感染する力は弱いため、ふだんの生活の中でうつることはありません。でも、誰がかかってもおかしくない病気。もし自分が、友だちが、家族がかかったら…？ 正しい知識をもっておくことが予防や差別の防止につながります。



HIVは、こんな行動ではうつりません

- ・ 同じ食器で食べる
- ・ おしゃべりをする
- ・ あせやなみだにさわる
- ・ 同じ手すりをもつ
- ・ あくしゅをする
- ・ せきやくしゃみをする
- ・ プールやお風呂に一緒に入る
- ・ 同じトイレのベンズにすわる



度重なる手洗いとアルコール消毒で…



手荒れ



アルコール無理なくていいよ

ていねいな水洗いでも十分



お湯で洗わないほうがいいよ

保湿、がんばって！



クリーム持ち歩いて！