



釧路町立富原小学校
ほけんしつ発行
2026. 2. 6

2月のほけんもくひょう びょうきのよぼうをしよう



「かんせんしょう」

を予防しよう



3学期が始まって3週間がすぎました。今のところ『かんせんしょう』の大流行にはなっていませんが、インフルエンザにかかる人が、少しずつふえてきました。コロナや胃腸炎、溶連菌でのお休みの人もいます。
町内で学級閉鎖になった小学校もあります。
自分が『かんせんしょう』にかかるのも、家族や友だちなどまわりの人がかかるのもこまりますよね。
みんなで『かんせんしょう』を予防するために、つぎの5つに気をつけましょう。

1 手洗い

こまめに手をあらって、手についた菌やウイルスをあらい流しましょう。
水が冷たいからといって、てきとうにあらうのは×
外からもどった時やトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までよくあらいましょう。あらった後はハンカチでふくのも忘れずに！



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合も、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内側で鼻や口をおおいます。



3 部屋の換気

部屋をしめ切ったままにすると、菌やウイルスがふえやすくなります。
2か所のまどを開けたり、サーキュレーターを使ったりして空気の入れかえをしましょう。



5 マスクをつける

菌やウイルスは人から人へとうつります。人がたくさんいる場所では、マスクをつけるのもよい方法です。つける時には、顔とマスクの間にすきまができないように、鼻やほほ、あごにピッタリつけましょう。



4 規則正しい生活

夜ふかししたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にある病気とたたかう力）が弱まってしまいます。
『早ね早起きをする』、
『ごはんをしっかりと食べる』、
『お風呂に入ってしっかりと休む』など、規則正しい生活をしましょう。

