



令和7年 2月 5日  
南小学校 保健室

2025年になり、1か月がたちました。日がのびてきましたね。まだまだ寒いので風邪などひかないよう

に手洗い・うがいをしっかりして、早寝・早起きを心がけましょう。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪  
インフルエンザ  
流行中



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。  
自分でできる対策をしましょう。

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



1. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電  
気のスイッチやトイレの水洗バーなど、  
よく触れるところの消毒も大切です。



2. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを  
準備しておく◎。

3. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細  
菌やウイルスが。洗剤でしっかり  
洗います。

4. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫  
感染をある程度防げます。



花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。  
対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。  
対策を全て通って花粉症魔人のところまで  
行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。



花粉症って?

人の体は花粉が中に入ると、  
外に出そうとするよ。  
それが必要以上に起こるのが、  
花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、  
鼻づまり、目がゆくなるなどの  
症状があるよ。

スタート

天気予報で  
花粉の量をチェックする



つつつした  
素材の服を着る



マスク・メガネをする



手洗い・うがいをする



洗顔する



ゴール



花粉症対策

3つのポイント

- 体や衣服につけない
- 家の中に持ち込まない
- 体の中に入れない



ありがとう 大丈夫? よかったね! 手伝うよ  
がんばれー! だいすき! おめでとう!

友達に言ってもらえてうれしかった言葉はありますか?  
同じようにあなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな  
力があります。「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな?」  
を考えるようにすると、みんなが笑顔になりますね。

3学期からお世話になる、養護教諭の松本桂子です。

皆さんがけがをしたとき、具合が悪いとき、ちょっと相談したいとき…  
安心して休めるような保健室を心がけていきます。  
お気軽にお声がけください。よろしく願い致します。

