

千葉県内では、現在インフルエンザの他に、咽頭結膜熱（プール熱）が流行しています。咽頭結膜熱のウイルスはアルコール消毒が効きにくいので、せっけんによる手洗いをこまめにすることが大切です。手洗いと咳エチケットを意識して行い、感染症を予防していきましょう。

**咽頭結膜熱**：アデノウイルスを原因とする急性感染症で、発熱やのどの痛み、結膜炎といった症状が発生する小児に多い病気です。ワクチンや特別な治療法などはありませんが、ほとんど自然に軽快しますので過度に心配することはありません。プールでの接触やタオルの共用により感染することがあり、プール熱と呼ばれることもあります。

## 感染予防のキホン！ 手洗いのポイント



石けんをしっかりと泡立てます。

手のすみずみまで洗います。

泡や汚れをしっかりと洗い流します。

せいけつなハンカチやタオルでふきます。

## おぼえているかな？ 咳エチケット



- まわりの人からはなれて顔をそむける
- とつさのときは服やそでなどで鼻や口をおさえる



## 12月の保健行事

- 11日（月）ブラッシング指導
- 2校時 3・4年
  - 3校時 5・6年
  - 3校時 1・2年

持ち物 歯垢の染め出しを行います  
歯ブラシ、コップ、フェイスタオル、洗濯ばさみを忘れずに持ってきてください。

## おいしいものを食べた後も必ず歯みがき！



## ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、誘われても断る



夜更かししないで規則正しい生活を



だらだら、ごろごろせず、体を動かそう

## 出かけるときは

「どこで/誰と/何を/何時に帰る」を忘れずに

