

# 2月のほけんだより

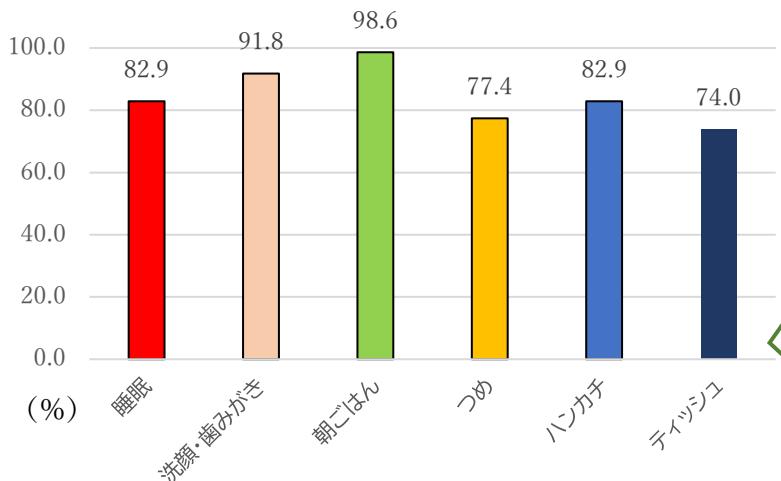
令和8年2月6日  
睦合小学校保健室  
中村 涼子

寒い日が続きますね。寒くて空気が乾燥していると、感染症にかかりやすくなってしまいます。インフルエンザなど、まだまだ流行する時期です。また、花粉症が増えてくる時期でもあります。手洗い、うがいなどの対策はもちろん、咳やくしゃみをする時は咳エチケットを守りましょう。また、きれいなハンカチ、ティッシュも持ってきてましょう。



咳やくしゃみの飛沫が人にかかるないようにしよう。でも、手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

## 1月 すこやかチェック全校



ほとんどの人が朝ごはんを食べてきています。さらに、ハンカチ、ティッシュを持つてくる人が増えるといいですね。せいけつを保ち、感染症予防の効果があります。

