



インフルエンザに感染する人が急激に増えていて、小樽市保健所からはインフルエンザ警報が出されています。稲穂小でも流行していて、11月には複数のクラスが学級閉鎖となりました。市内の各学校でも学級閉鎖が相次いでいます。また、咽頭結膜熱（プール熱）も増えているようです。

感染症の種類は違っても、予防の基本は同じです。手洗い、うがい、せきやくしゃみが出る時はマスクをするなどの感染症予防を続けましょう。



カゼ・インフルエンザ予防の味方

せきエチケット



せき・くしゃみをするときは…



人から顔をそむける  
腕で口元を覆う

せき・くしゃみが出ている間は…



正しくマスクを  
つけましょう

はなをかんだ後は…



ティッシュはすぐに  
ふたつきのゴミ箱へ

# つるつる道路に

## ようちゅうい 要注意!

ゆき<sup>ゆき</sup>が<sup>つ</sup>積もったり融<sup>と</sup>けたりをくり返<sup>かえ</sup>して、道路<sup>どうろ</sup>がつるつるに凍<sup>こお</sup>っています。「朝<sup>あさ</sup>学校<sup>がっこう</sup>に来<sup>く</sup>る時<sup>とき</sup>に転<sup>ころ</sup>んでしまった」という声<sup>こゑ</sup>もちらほらと聞<sup>き</sup>こえてきます。ケガ<sup>けが</sup>のないよう<sup>よう</sup>に注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>してくださいね。

こお<sup>こお</sup>った道<sup>みち</sup>以外<sup>いがい</sup>にも冬<sup>ふゆ</sup>の道<sup>みち</sup>には危<sup>き</sup>険<sup>けん</sup>がたくさんあります。気<sup>き</sup>をつけて登<sup>とう</sup>げ<sup>げ</sup>こ<sup>こ</sup>う下<sup>げ</sup>校<sup>こう</sup>しまし<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>しょう。



# 冬<sup>ふゆ</sup>のケガ<sup>けが</sup>よりも注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>を

冬<sup>ふゆ</sup>だからおき<sup>おき</sup>る事<sup>じ</sup>故<sup>こ</sup>やケガ<sup>けが</sup>。こんなこと<sup>こと</sup>に気<sup>き</sup>をつ<sup>つ</sup>けて。



△雪<sup>ゆき</sup>が降<sup>ふ</sup>って<sup>い</sup>なく<sup>く</sup>ても道<sup>みち</sup>が凍<sup>こお</sup>って<sup>い</sup>ることがあ<sup>あ</sup>ります。日<sup>ひ</sup>陰<sup>かげ</sup>や横<sup>おう</sup>断<sup>だん</sup>歩<sup>ほ</sup>道<sup>どう</sup>のラ<sup>ら</sup>イン<sup>いん</sup>は特<sup>とく</sup>に注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>。

△ポ<sup>ぽ</sup>ケ<sup>け</sup>ット<sup>と</sup>に手<sup>て</sup>を入<sup>い</sup>れて<sup>い</sup>ると、こ<sup>こ</sup>ろ<sup>ろ</sup>ん<sup>だ</sup>時<sup>とき</sup>にキ<sup>き</sup>ケン<sup>です</sup>。

△手<sup>て</sup>袋<sup>ぶくろ</sup>や帽<sup>ぼう</sup>子<sup>し</sup>をつ<sup>つ</sup>け<sup>ま</sup>し<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう。こ<sup>こ</sup>ろ<sup>ろ</sup>ん<sup>だ</sup>も<sup>も</sup>軽<sup>か</sup>い<sup>けが</sup>が<sup>です</sup>む<sup>こと</sup>も。  
△雪<sup>ゆき</sup>は音<sup>おと</sup>を吸<sup>きゅう</sup>取<sup>しゅう</sup>す<sup>ので</sup>、車<sup>くるま</sup>が近<sup>ちか</sup>づく音<sup>おと</sup>が聞<sup>き</sup>こ<sup>え</sup>にく<sup>く</sup>危<sup>き</sup>険<sup>けん</sup>です。

△積<sup>つ</sup>も<sup>も</sup>った雪<sup>ゆき</sup>を道<sup>みち</sup>の脇<sup>わき</sup>によ<sup>よ</sup>けてあ<sup>あ</sup>ると<sup>とき</sup>は注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>。道<sup>みち</sup>の幅<sup>はば</sup>が<sup>い</sup>つ<sup>も</sup>よりせ<sup>せ</sup>ま<sup>い</sup>た<sup>め</sup>、交<sup>こう</sup>通<sup>つう</sup>事<sup>じ</sup>故<sup>こ</sup>があ<sup>あ</sup>き<sup>やす</sup>い<sup>です</sup>。

なにより、あ<sup>あ</sup>せ<sup>せ</sup>り<sup>は</sup>ケガ<sup>けが</sup>の<sup>もと</sup>。時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>にゆ<sup>ゆ</sup>と<sup>り</sup>を<sup>も</sup>つ<sup>て</sup>、行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>しま<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>ょう。



## 3<sup>くび</sup>つの首<sup>あたま</sup>を温<sup>あた</sup>めて体<sup>からだ</sup>ポカポカ



北<sup>きた</sup>風<sup>かぜ</sup>が<sup>ピューツ</sup>と吹<sup>ふ</sup>いたら、  
体<sup>からだ</sup>が<sup>ガクガク</sup>...

そんなあ<sup>あ</sup>なた<sup>は</sup>、<sup>くび</sup>「首<sup>あたま</sup>」<sup>てくび</sup>「手<sup>あし</sup>首<sup>くび</sup>」<sup>あし</sup>「足<sup>くび</sup>首<sup>あたま</sup>」の3<sup>くび</sup>つの“首<sup>あたま</sup>”を寒<sup>さむ</sup>さ<sup>ま</sup>から守<sup>まも</sup>って<sup>い</sup>ない<sup>の</sup>か<sup>も</sup>。

3<sup>くび</sup>つの首<sup>あたま</sup>には体<sup>からだ</sup>中<sup>ちゅう</sup>を<sup>め</sup>ぐる血<sup>けつ</sup>管<sup>かん</sup>が<sup>しゅう</sup>集<sup>じゅう</sup>中<sup>ちゅう</sup>して<sup>い</sup>る<sup>ので</sup>、温<sup>あたた</sup>め<sup>ると</sup>体<sup>からだ</sup>の内<sup>うち</sup>側<sup>がわ</sup>からポカポカする<sup>ので</sup>す。

**首** ネットウオー<sup>ま</sup>ー<sup>を</sup>つ<sup>つ</sup>け<sup>たり</sup>、  
ハイ<sup>ネ</sup>ック<sup>の</sup>服<sup>を</sup>選<sup>えら</sup>ば<sup>う</sup>

**手首** そと<sup>い</sup>外<sup>は</sup>に<sup>い</sup>く<sup>とき</sup>は<sup>て</sup>て<sup>ぶ</sup>く<sup>ろ</sup>わ<sup>ず</sup>手<sup>て</sup>袋<sup>を</sup>忘<sup>わす</sup>れ<sup>ず</sup>に

**足首** し<sup>し</sup>締<sup>め</sup>つ<sup>け</sup>ない、  
あ<sup>あ</sup>つ<sup>て</sup>厚<sup>く</sup>手<sup>した</sup>の靴<sup>下</sup>が◎



体<sup>からだ</sup>ポカポカ<sup>で</sup>、元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>に冬<sup>ふゆ</sup>を<sup>す</sup>過<sup>す</sup>ご<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>ょう!