



早くも2023年は残り1か月となりました。今年の5月に新型コロナウイルス感染症が5類にかわり、みなさんの生活は制限が減ってきて少しずつ日常を取り戻せたのではないのでしょうか。私は、みなさんと一緒にいろいろな学校行事にとりくんだり、マスクを外して笑顔いっぱいみなさんとお話したりと、楽しいことがたくさんありました。一方で、体調をくずすことも多い1年でした。2024年は、睡眠をよくとって、栄養のあるものを食べ、たまには運動もして、体調管理にもっと気をつけて生活したいなと思っています。

みなさんにとって2023年はどんな年でしたか？

## しない いんふる えんざ だいいりゅうこう 市内でインフルエンザが大流行しています！

長崎市内の小学校では、インフルエンザの流行で、学級閉鎖や学年閉鎖が続いています。深堀小学校でも、いつ大流行が起こってもおかしくない状況です。インフルエンザは、せきやくしゃみなどの飛沫といっしょに出るウイルスをすいこむことで感染してしまうことが多いです。また、ウイルスがついてしまった手で食事をする、体の中にウイルスが入ってきてしまいます。そのため、手洗いうがいや、手の消毒、マスクをつけること、規則正しい生活をするなど、基本的な感染対策をおこないましょう。

### て あら こつ きれいに手を洗うコツ



て みず  
手を水でぬらす  
せっけんをつける  
て  
手のひらをあらう



て  
手のこうをあらう



ゆび ゆび あいだ  
指と指の間を  
あらう



おやゆび  
親指のつけねを  
あらう



ゆび ゆび あいだ  
指とつめの間を  
あらう



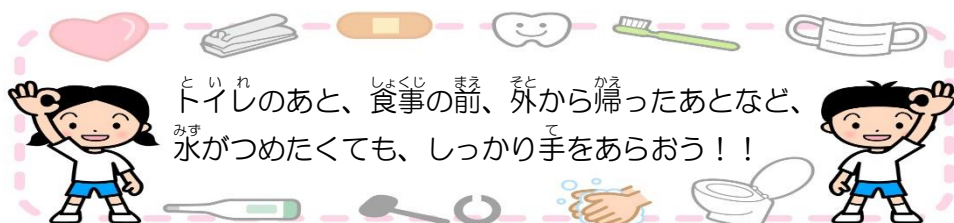
てくび  
手首をあらう



あわ みず  
泡を水で  
あらい流す



せいけつな  
ハンカチでふく



トイレのあと、食事の前、外から帰ったあとなど、  
水がつめたくても、しっかり手をあらおう！！