

すこやか

南原小学校
保健だより
令和2年12月2日
NO. 10

12月ほけんもくひょう

ひふ
皮膚をきたえよう

12月になり、1年の締めくくりの1か月が始まりました。どんな1年だったか、来年はどんな1年にしたいか考えてみましょう。今年度はコロナウイルスによる休校から始まり、いまでも油断できない状況です。年末年始も感染症対策は忘れずに、楽しく健康に過ごしましょう。

インフルエンザ・コロナウイルス

かんせんしょうよぼう
感染症予防のために気を付けてほしいこと

ポイント1



て
手あらい

洗った手は どうしている？

外から帰ったときやトイレに行ったあと、食事の前などに必ず石けんで手を洗うことと思います。手を洗うのは、手についたばい菌やウイルスを洗い流すためです。では、手を洗ったあとのぬれた手はどうしていますか？ 髪になじませたり、服でふいたりしていないでしょうか？ 髪や服でふくと、そこについているばい菌やウイルスが再び手についてしまいます。手を洗ったあとは、せいけつなハンカチやタオルでふくようにしましょう。



かんせんしょうよぼう きほん 感染症予防の基本

て 手あらい



1



すいどう なが むす
水道から流している水で
手をあらい流す

6



おやゆび いっぽう て
親指をもう一方の手で
ねじるようにあらう

2



せっけん(ハンドソープ)を
よくあわだてる

7



ゆびさき あいだ ほんたい
指先とつめの間を反対の
手のひらでいてないにこする

3



りょうほう て
両方の手のひらを
合わせてよくこする

8



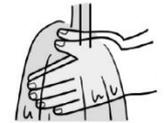
てくび いっぽう て
手首をもう一方の手で
ねじるようにあらう

4



いっぽう て
一方の手のこうを
反対の手でこする

9



なが むす
流している水であわを
きれいにあらい流す

5



りょうて く あ
両手を組み合わせて
指の間をあらう

10



きれいなタオルやハンカチで
ふく

ぬれたままにすると、またよごれてしまうのでNG!

ポイント2



マスクをしていると、忘れてしまいがちな「うがい」ですが、手あらいと一緒にこまめにやる事が大切です。特に乾燥する冬の時期はのどを乾燥から守ってくれます。下の2種類のうがいについてやってみましょう。



がらがらうがい

上を向いて、「あー」と声を出しながらうがいをしましょう。



ぶくぶくうがい

口の中をきれいにするぶくぶくうがい。口の中の食べかすや雑菌を洗い流します。

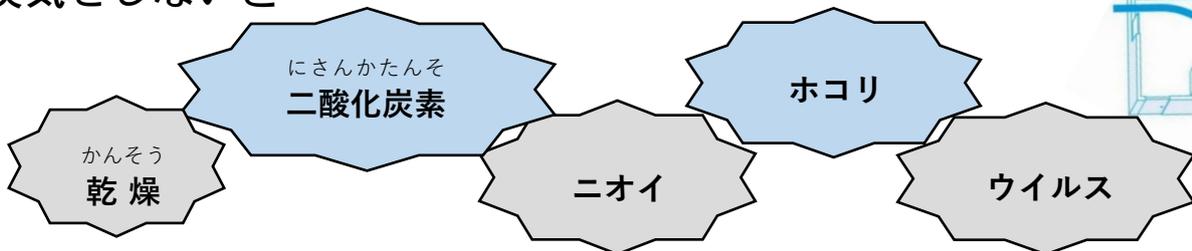
ポイント3



2か所窓をあけて風の通り道をつくろう

1か所の窓を開けていてもなかなか空気は入れかわりません。2か所の窓を開けて風の通り道を作りましょう。

かんき換気をしないと...



換気をしないと、インフルエンザなどの感染症にかかるリスクが高くなります。その他にも、頭がぼーっとしたり、眠くなりやすくなったりします。寒くなってきましたが、積極的に換気をして空気を入れかえてスッキリした状態で勉強をしましょう。



ポイント4



どうして爪を切るの？

- ①伸びた爪の間に、ごみやほこりなどの汚れが入ってしまい、不衛生です。
- ②友だちに爪が当たって傷つけてしまい危険です。
- ③伸びた爪だと割れたり、ひびが入ったりして自分もケガをしてしまいます。

つめ爪はこまめに切っておこう！

