

【お家の人と読んでください。】

SUKU² ほけんだより

今月の保健目標

かぜに負けない体をつくろう

ご挨拶が遅くなりましたが、本年もどうぞよろしくお願いします。皆さんの冬休みは充実したお休みでしたか？私は育児休暇以来8年ぶりのインフルエンザにかかり、みなさんに会えず少し寂しい冬休みのスタートでした。学期末に向けて、元気で健康な毎日にしていきましょうね！

感染予防の基本は手洗いです！

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



●手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



②手のすみずみまで洗う

(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



ハンカチの衛生

手を洗った後に使うハンカチやハンドタオルですが、気をつけて欲しいことがいくつかあります。

- 毎日、新しいものを使う。
- 手の汚れをしっかりと洗い流してからふく。汚れが残ったままだとハンカチで菌が増えやすい。
- ハンカチは手洗い用！鼻水や給食などで口をふく場合にはティッシュを使う。
- お道具箱に入れたままにしない。
- 予備のハンカチ・ティッシュをランドセルに準備する。



先日参加した研修会資料の一部です。スマホ育児やネット過多の結果「脳が変化」し、依存症状がみられる児童が増加・問題視する声が増えてきています。

子供とネットの関わり方を真剣に考えなければいけない時代になっていきます。まずは、時間制限とルール作りすることが重要です。

お試し・常習・そして依存へ スマホ・ゲームで脳が変化

