

ほけんだより 12月

令和7年 12月4日

岡本小 保健室

インフルエンザ流行中！

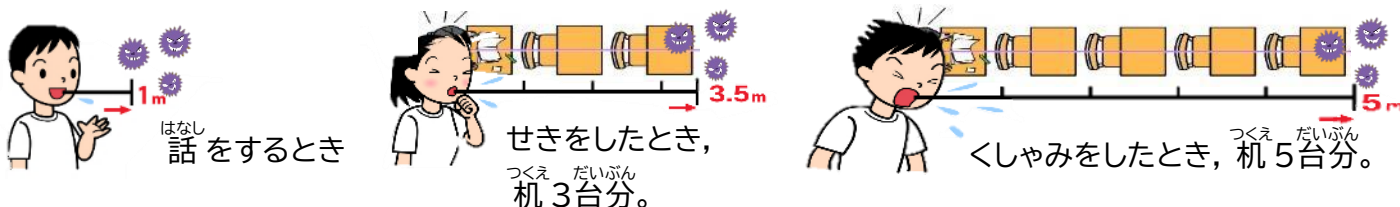
空気^{くうき}が乾燥^{かんそう}(かわいて)、気温^{きおん}が低^{ひく}くなるとインフルエンザ^{いんふるえんざ}ウイルス^{うゐるす}などにうつりやすくなります。感染症^{かんせんしやう}を予防^{よぼう}するには、ウイルス^{うゐるす}を体^{からだ}の中^{なか}に入^いれないことが大切^{たいせつ}です。
うがい^{うがい}・てあらい^{てあらい}、マスク^{ますく}をして、予防^{よぼう}を心^{こころ}がけましょう。

12月の保健目標

うがい手あらいをしよう



ウイルスのとぶ距離は？



手洗いが必要なとき

家に帰ったとき



「せき」や「くしゃみ」をおさえたとき



食事のまえ



鼻^{はな}をかんだとき



トイレのあと



動物^{どうぶつ}をさわったあと



よごれた手で口^{くち}や鼻^{はな}をさわるよ、そこからウイルス^{うゐるす}などが体^{からだ}の中^{なか}に入^{はい}ってしまいます。

水^{みず}でさっと洗^{あら}うだけだと...

手のひら^{てのひら}の一部分^{いちぶぶん}しか洗^{あら}うことができず、図^ずのようによごれがたくさんこってしまいます。

よごれをしっかりと落とすには石けん^{せっけん}を使って、手のすみずみまで洗^{あら}うことが大切^{たいせつ}です。

手のひら

手のこう



洗^{あら}いのこしがあ^おいところ

すみずみまで手を洗おう

①水で手をぬらし、石けんをつける



②手のひらどうしをこする



③手のこうを洗う。反対も同じ。



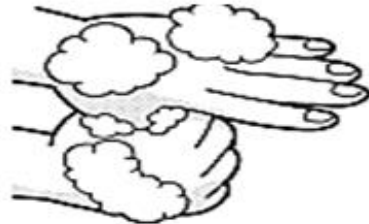
④指と指の間をくむようにしてこすり合わせる。



⑤手のひらで、指先やつめをかき回して洗う。



⑥手のひらで、親指をにぎり、くるくると回して洗う。



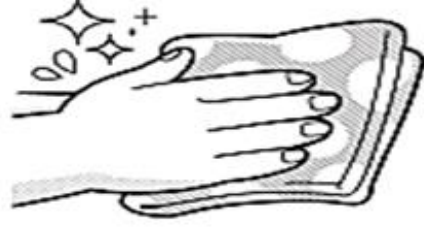
⑦手首をにぎり、くるくると回して洗う。



⑧手についた、石けんを洗いながす。



⑨きれいなタオルやハンカチでふく。



きれいなハンカチをもちましょう！

保健給食委員が、毎月衛生チェックで、ハンカチをもってきているか、つめがのびていないかをチェックしていますが、ハンカチをもってきても、きれいなハンカチでないという意味がありません。昨日つけたハンカチを今日もつけている人はいませんか？昨日つけたハンカチにはたくさんのバイ菌がついています。毎日交換し、きれいなハンカチをもってくるようにしましょう。



1日たったハンカチによごれの見え
る薬をスプレーすると、こんなにたく
さんのよごれが出てきました。

小学保健ニュース

つめは短く切っておこう

つめがのびていると、よごれがたまりやすいです。
おくまで入ってしまうと、石けんを使ってもしっか
り落としにくくなります。
白い部分を少し残してきりましょう。

