

ほけんだより 12月

一宮市立丹陽南小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

てあら
手洗い・うがいをしっかりしよう



11月の後半から急に寒い日が増え、いよいよ冬本番です。急な気温の変化で体調を崩す人が増えています。12月21日は「冬至」です。「冬至」は、1年でいちばん太陽が出ている時間が短い日です。この日に湯船に柚を浮かべて、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるといわれています。ゆず湯には、血液の流れをよくしたり、からだを温めたりする効果があります。ぜひ試してみてください。

感染症

みんなで協力して
流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則



抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



わす 忘れてない! ? 手の正しい洗い方!



① 水道の水で手を洗い流す



② 石けん (ハンドソープ) をよく泡立てる



③ 両方の手のひらを合わせてよくこする



④ 手の甲を反対の手でこする ※反対も同じように



⑤ 両手の指を組んで指と指の間を洗う



⑥ 親指を反対の手でねじるように洗う



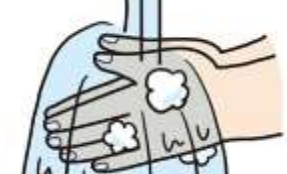
⑦ 指先と爪の間を反対の手のひらでこする



⑧ 手首を反対の手でねじるように洗う



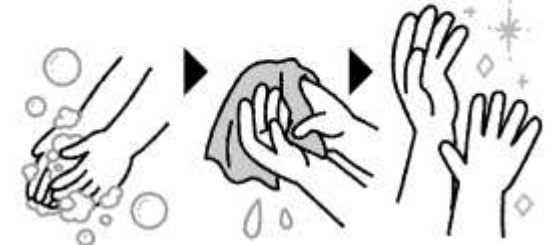
⑨ 石けんの泡を水できれいに洗い流す



⑩ きれいなタオルやハンカチでふく



きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



※ふかずに乾かしたり洋服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意!!