

ほけんだより



令和7年1月8日
—宮市立大和西小学校

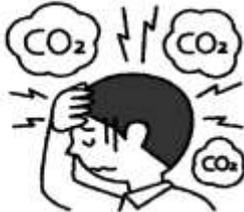
1月の保健目標

室内の換気に注意しよう

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気を入れ替えをしよう!



カゼの
80~90%は
ウイルスが原因
です

換気をして、ウイルスを
おいだそう!



かんせんしょう

感染症にかからない! うつさない!!

手を洗う
タイミングは?

せきやくしゃみをした後



食事前
ごはんやおやつを
食べる前



トイレ
いそいだ後



外で遊んだ後



動物を
さわった後



手を洗うときの
ポイントは?

まず水で
手を濡らす



せっけんをしっかりと泡立てて
指先や手のひら、つめなどを
しっかりと洗う



水でよく洗い流したら
清潔なハンカチでふこうね!

