

# ほけんだより



令和3年12月10日

東台福浦小学校

保健室

《おうちの人と読みましょう》

今年も新型コロナウイルス感染症に気をつけながら、学校生活を送った一年でしたね。今月初めには、新たな変異株が見つかり、これからの感染状況が気になります。でもかからないための予防方法はこれまでと同じです。「しっかりできている・している」という状態でこれからも毎日予防に努めましょう。

## 手洗い・うがいをしよう！

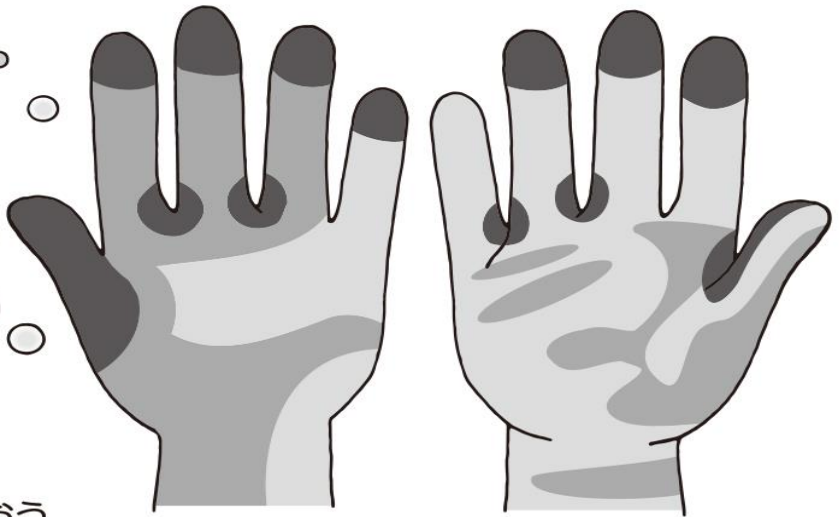
これから迎える冬は、空気が乾燥してインフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかる人が増える可能性があります。また、感染性胃腸炎（ノロウイルス）も増える時期でもあります。日頃からしている手洗い・うがいをこれからもしっかりと行い、体調管理に気をつけましょう。

### 手洗いは ココに注意！



手の甲

手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

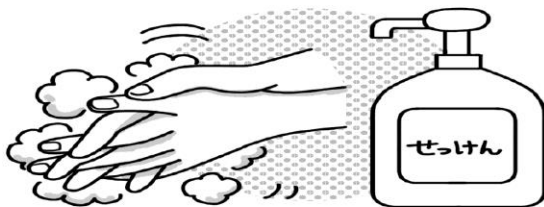
## 手洗いをする場面

- 外から中に入ったとき（登校後、中休み・昼休みのあと、家に帰ったとき）
- 咳・くしゃみ、鼻をかんだとき
- 給食の前後
- みんなで使うものをさわったあと（ボール、カードゲーム、理科の実験用具など）
- そうじのあと
- トイレのあと

→手を洗わずに教室にもどる人を見かけることが……。手洗いを忘れずに。

### その1:せっけんで!

水だけの手あらいでは、きれいに見えてもばいきんやウイルスはのこります。せっけんをよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいます。



### その2:水を流して!

ためた水を使うと、「あらいいおとす」ことができているかも…。水を流しながら、せっけんのあわをのこさないようにあらいます。



### その3:よくふきとる!

あらった後、手をぬれたままにすると、またばいきんやウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。



寒くなってきたけれど・・・



ポケットから手を出して歩こう

11月のほけんだよりも伝えましたが、再確認!!

ポケットに手が入っているときに転んだら、手をつけて自分を守るという行動が取れません。

寒くてポケットに手を入れてしまうという人は手袋をするなどして、手をポケットから出して歩きましょう。

## もうすぐ冬休み!

# 冬休みを健康で安全に過ごすための

# 約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう