## ほけんだより

12 月の保健目標 寒さに負けないで元気にすごそう

令和5年11月28日 No.15 甲田小学校 養護教諭 中村

青森市・東地方保健所管的でインフルエンザ注意報レベルになり、青森市的でも学級別鎖等の措置をとっている 学校が複数あるそうです。 単近小学校でも、インフルエンザ1名のほか、 算水やせき等のかぜ症状のお子さんもみられます。 予防のために、3食しっかり食べる、十分な睡眠、うがい・手洗いなどをしましょう。

## だしい手洗いできているかな?

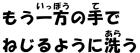
がなぜんしょうの まっぽう に かかけ です。 水がとても冷たく感じる 感染 症 の予防に欠かせないのが手洗いです。 水がとても冷たく感じる 季節ですが、毎日ていねいに手洗いをしましょう。



1水	道 <i>t</i> .	リら	0
流	水 、 、	で説	ÌЭ









②右けん(ハンドソープ)をよく泡立てる



⑦指先と爪の間を 反対の手の平の上で こする



③両方の手のひらを 合わせてよくこする



⑧手首をもう<sup>い♪</sup>野の手で ねじるように洗う



4手の単を反対の 手でこする



9流水で右けんの泡を きれいに洗い流す



う両手を組み合わせて 指と指の間を洗う



**⑩きれいなハンカチや** タオルでふく



※手をふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手がよごれてしまうので気を 付けましょう。

## かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかくがむ (あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる (ビタミン C がおススメ)



室内を適度な温度・湿度に (温度21~24°C、湿度60% 前後)



