

ほけんだより

1月

令和4年1月
西郷小学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年度もよろしくお願ひします。
17日間の冬休みが終わり3学期がスタートしました。みなさんの今年の目標は何ですか？どのような目標でも達成させるには心も体も元気でいることが大切です。今年も健康に気をつけて元気に過ごしましょう。



1月の保健目標 インフルエンザを予防しよう

寒くなり新型コロナウイルス感染症以外にもインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期になりました。引きつづき、検温・マスク・手洗い・手指消毒をしっかりと行ってください。少しでも体調が悪い場合は無理をせずゆっくり休養を取るようにしましょう。

保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症対策ご協力ありがとうございます。佐賀県でもオミクロン株の感染拡大が続いています。学校ではマスク着用・手洗い・手指消毒・換気の徹底をしています。ご家庭でも登校前の健康状態の確認を引き続きよろしくお願い致します。また、マスクの予備もランドセルに数枚入れておくようにお願いします。

登校前に確認しよう！



マスク



検温



手洗い・手指消毒

あなたの かぜのひきやすさ度は？

- 疲れがたまっている。
- 睡眠不足だと思う。
- 好き嫌いが多いほう。
- ただいまダイエット中。
- 冷たい飲み物が好き。
- うがい・手洗いは、冷たいから、あまりしない。
- 人ごみに行くことが多い。

当てはまる項目が多い人ほど、かぜをひきやすい状態だといえます。できることから、1つずつ修正して、かぜに縁のない生活ができるといいですね。

てあら かんせんしょう やかせ たいさく きほん みず つめ て あら
 手洗いは、感染症やかぜ対策の基本です。水は冷たいがしっかり手を洗いましょう。

てあら し じょうずな手洗いのしかた 知っているかな？

1 みずなが たら たら
水を流しながらよく洗う



2 せっけん あわだ て
石けんを泡立てて、手のひらを
こすりあわせるように洗う



3 てのこうも
こすり洗いする



4 ゆび
指のあいだを洗う



5 おやゆび て
親指と手のひらを
ねじり洗いする



6 ゆびさき つめ
指先や爪の
あいだを洗う



7 てくび わす たら
手首も忘れずに洗う



8 石けんをよく落とし、
せいけつな
タオルでふく



ゆびさき ゆび
指先や指のあいだ、
てくび たら のこ
手首の洗い残しに
ちゅうい
注意！



まちがいさがし

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな？☆☆☆☆☆☆☆☆

