

ほけんだより 1月

唐津市立佐志小学校
保健室
2024, 1, 10

新年あけましておめでとうございます。



冬の寒さがピークとなる時期が近づきました。引き続き色々な感染症の

予防が大切です。予防の基本となる「手洗い」は習慣化できていますか？

お子さんだけでなく、ご家族全員での習慣化をお願いします。

①帰宅後・食事の前・トイレの後などこまめに洗っているか？

②せっけんをしっかりと泡立てて流水で洗っているか？

③手首、指の間、爪の間など洗い残しはないか？

④手洗い後水気を清潔なハンカチ、タオル、ペーパーでふき取っているか？



せきエチケットの○×



冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか？
実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾

いている空間では活発になってしまうからです。
湿度の目安はおおよそ50% (40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使用して、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。
さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

痛い!



静電気

水分補給・加湿器・保湿クリーム
うるおいのある生活を心がける

からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうすることを知っていますか？ 鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたらくなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゆうを忘れずに!



手軽にできる
対処法は？



静電気除去グッズいろいろ

重ね着するのなら同じ素材か性質が近い素材で!