



八坂小学校 保健室
2019年1月9日(水)
1月号 NO.32

～八坂小学校のみなさんへ～ おうちのひとと一緒に読んでね！

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈いします。

冬休みがおわり、3学期がスタートしました。

冬休みは楽しく過ごせましたか？体調を崩している人がいて心配ですが、みんなの元気な姿をみることでできてうれしかったです。

3学期は学年のまとめを行う大切な学期です。まずは、「冬休みモード」の生活から、規則正しい生活にもどすことから始めましょう。

インフルエンザ・感染性胃腸炎 注意報



新学期が始まったばかりですが、杵築市内でインフルエンザが流行しています。大分県内では、感染性胃腸炎やおたふくかぜなども流行しているようです。感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症にならないためにも、一人ひとりが予防法を心がけましょう。

～予防法～

- ① トイレに行った後や外から戻ってきた後は必ず手洗い・うがいをします。
- ② 十分な栄養と睡眠をとる。
- ③ 窓を開けて空気の入れかえをこまめにする。
- ④ 「せきエチケット」を心がける。
 - せきやくしゃみをするときは、ハンカチや手で口と鼻をおさえる。
 - せきやくしゃみなどの症状があるときは、マスクをする。

ハンカチを持ってきていない人が多いです!! 必ず持ってきましょう。



ただ てあら かた
正しい手洗いのやり方をおぼえよう!

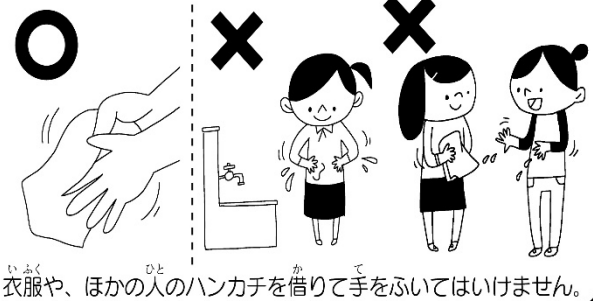
手の洗い方

1. 手を水でぬらす。
2. 石けんを付ける。
3. 手のひらを洗う。(石けんをあわ立てる)
4. 指先やつめを洗う。
5. 指の間を洗う。
6. 手のこうを洗う。
7. 親指を洗う。
8. 手首を洗う。
9. 手に付いた石けんを洗い流す。
10. 清潔なハンカチで手をふく。

水でさっと洗っただけで、手を洗った気分になっていませんか？石けんを使ってすみずみまで洗わないと、病気の予防効果がありません。正しい手の洗い方を覚えましょう。

ハンカチは清潔なものを身につけよう

せっかく手をすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチがよごれていては、また手がよごれてしまいます。毎日清潔なタオルやハンカチを持つようにしましょう。



衣服や、ほかの人のハンカチを借りて手をふいてはいけません。