

◎お子さんと一緒に配信のたよりを確認しながら、健康・安全に関してお話しする時間を作ってください

おうちのひとといっしょに
よみましょう

ほけんだより

せいぎ しょうがっこうほけんしつ
精義小学校保健室 第12号



たよりはロイロノートに
も配信しています！

ふゆほんばん 冬本番になりました

2学期は、夏の暑さが続き、過ごしやすい時期は短くて、あっという間に寒くなりましたね。

空気が乾燥しているため、インフルエンザなどの感染症が流行しています。規則正しい生活を
お送るとともに、せっけんをつかったていねいなてあらい・うがいをするよう心がけましょう。



《12月保健目標》 てあらい・うがいをしよう

手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。せっけんをつかって、手の
すみすみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をふきとりましょう。

きれいなハンカチで
ふくまでが手洗いです



感染症予防の基本は「てあらい・うがい・換気」です！

めんえきりょく びょうき ま たか
免疫力（病気に負けないからだのちから）を高めるための、

バランスのいい食事・睡眠・適度な運動も大切です



手洗いのときに気をつけたいポイント



さいしょ すいどく みず
最初に水道の水で
手をぬらし、石けんを
よく泡だてよう！



すみすみまで洗ったら、
すいどく みず せっ
水道の水で石けんや
よこれをしっかり
あら洗いながそう！



さいご 最後にきれいな
すいぶん
タオルなどで水分を
よくふきとろう！



石けんをつかった こまめな手洗いが

かんせんしょう よぼう
感染症を予防します！

うらめん
裏面もあります →

よぼう ふゆ かぜ・インフルエンザを予防して、この冬をのにえよう！

かぜや
インフルエンザを
予防するには

じゅうぶん すいみん
十分な睡眠



はやねじゅうぶんからだやす
早めに寝て、十分に体を休め
ましょう。

じゅうぶん えいよう
十分な栄養



なるべく好き嫌いをせず、バラ
ンスの良い食事をとりましょう。

うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかりと行
って、体の中に病原体を入れない
ようにしましょう。

かんきほしつ
換気と保湿



はしつど湿度50~60%
こまめに換気をしましょう。ま
た、室内では加湿器などを使っ
て湿度を保ちましょう。

ひとしき
人ごみを避ける



インフルエンザが流行している
時期は、できるだけ人ごみを避
けましょう。

© 少年写真新聞社 2018

しゅうかん びょうき バイキンをあとすてあらい・うかいを習慣にして、病気をふせごう！



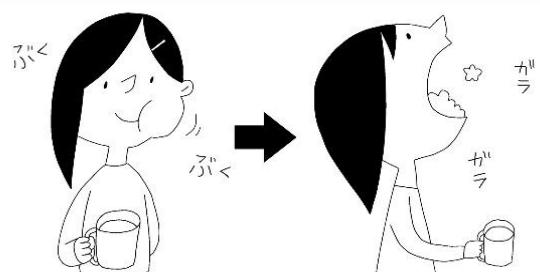
はな鼻やのどには、からだ体にウイルスなどを入れないようにする働きがあります。

かんそう乾燥すると、その働きが弱まってしまうため、冬でも水分補給をこまめにしましょう。

うがいのやり方

うがいには、細菌などの病原体を洗い流したり、口の中を清潔にして、しめり気をあたえるなどの効果があります。

そと外から帰ったときなどに、「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」をしましょう。



「ブクブク」と口の中をゆすいで、口の中のよごれなどを取り除きます。
上を向き「ガラガラ」とのどをすすいで、のどのおくのよごれを取ります。



すいぶんほきゅうひつよう
水分補給も必要です。冬も
すいとうじさん
水筒を持参してください

まいにちひこ 毎日冷え込みます。体調に気を付けて過ごしましょう。

11月末には2・3・4・6年生で学級閉鎖を行いました。かぜ症状がある場合は、咳エチケットをこころがけ

ること、マスクの着用をすすめていますので、ランドセルにマスクの準備をお願いします。冬休みまで残り約3週間、

かぜやインフルエンザなどの感染予防をして、元気に過ごせるよう

かていたいちょうかんりねが
ご家庭でも体調管理をお願いします。

