

😊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！



## ふゆほんぽん 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

送るとともに、せっけんをつかったていねいなてあらい・うがいをしよう。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

すみずみまで洗い、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！

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



## じつは とっても大切！ てあらい 手洗いのときに気をつけたいポイント

その1

最初に水道の水で  
手をぬらし、石けんを  
よく泡だてよう！



その2

すみずみまで洗ったら、  
水道の水で石けんや  
よごれをしっかり  
洗いながそう！



その3

最後にきれいな  
タオルなどで水分を  
よくふきとろう！



せっ  
石けんをつかった こまめなてあらいが  
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 →

# かぜ・インフルエンザを予防して、この冬をのみにえよう！

かぜや  
インフルエンザを  
予防するには

## 十分な睡眠



はやくねて、十分に体を休め  
ましょう。

## 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・手洗いをしっかり行っ  
て、体の中に病原体を入れない  
ようにしましょう。

## 換気と保湿



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。

## 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



## バイキンをおとすてあらい・うがいを習慣にして、病気をふせよう！

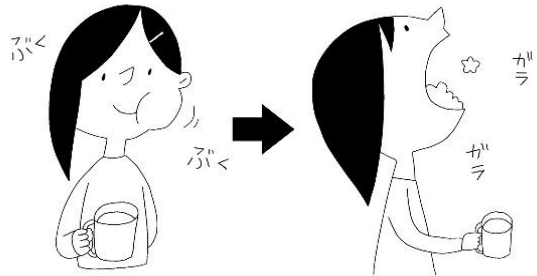
鼻やのどには、体にウイルスなどを入れないようにする働きがあります。

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。

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、口の中のよこれな  
どを取り除きます。

うへをむき「ガラガラ」と  
のどをすすいで、のどの  
おくのよこれを取ります。



水分補給も必要です。冬も

水筒を持参してください

## 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

ご家庭でも体調管理をお願いします。

