



すこやか

令和5年11月
二和小学校
ほけんだより

だいに空気が冷え込むようになり、体調を崩す人が目立つ季節になってきました。10月は二和小学校でもインフルエンザA型が流行しました。より一層寒くなり、空気が乾燥するこれらの季節は、風邪やインフルエンザなど感染症の予防が必要です。調子が悪いときには無理をせず、早めの休養や病院受診をしましょう。ていねいな手洗とうがいの仕方をもう一度確認し、ズボンのポケットの中には毎日清潔なハンカチを入れておきましょうね。



11月の保健目標「かぜに負けない体を作ろう」



手洗いをしっかりかんせいさせよう!!



着ている服で...

かみのけで...



ふきとらない!



ハンカチ点検があります

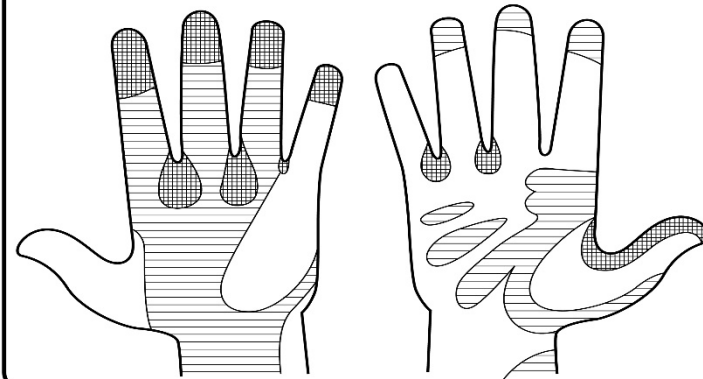
期間 11月13日(月)~17日(金)

みなさんは、手を洗った時にハンカチできれいに水気をふき取っていますか？保健室でみんなの様子を見ていると、ハンカチを持ってきていなかったり、持ってきてもランドセルに入れたままだったりする子が多く見られます。

手洗いによってせつかくきれいに汚れや菌を落とすとしても、水気をきれいに拭き取らなければ、菌が付きやすくなってしまいます。手洗い後は、きれいなハンカチで水気を拭き取り、感染症から自分の体を守りましょう。今月はハンカチ点検があります。毎日取りかえて、きれいなハンカチをポケットやポシェットの中に入れておきましょう。

手あらいは感染症予防の基本!! ていねいな手洗いを確認しよう!

よごれがのこりやすい部分



水で手をぬらしただけで洗った気になっていませんか？指の間や手のこう、しわの部分などにはよごれが残りますので、とくにねんいりに。

もっともよごれが残りやすい部分
よごれが残りやすい部分

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
爪は短く切っておきましょう
時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

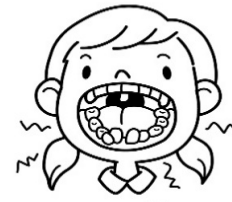
11月8日はいい歯の日♪♪

参考：厚生労働省

乳歯のむし歯も重大問題



かみにくいので、食事がおいしくなくなる



永久歯の形や歯並びが悪くなる



生えてくる永久歯もむし歯になりやすくなる



発音がうまくできない



口の中に菌がいるので病気にかかりやすくなる

歯磨きをして口の中を清潔に保つことは、インフルエンザの予防になることが明らかにされています。毎日ていねいな歯磨きでむし歯やインフルエンザの予防をしましょう。