

ほけんだより

令和5年12月
八代市立八竜小学校
保健室
おうちのひととよんでください

12月になりました！早いもので今年も残りわずか…。年を重ねるごとに時間の流れを早く感じます。年末に向けて、さらに寒さが増していくと思いますが、部屋の空気を入れ換えや、手洗いうがいをこまめに行い、病気の予防につとめましょう。また、休み時間などは外で元気に遊び、寒さに負けない強い体をつくりましょう。

～お茶うがい用のお茶の葉を配付します～

先日、泉町茶業振興協議会等の有志の皆様より、うがい用のお茶が寄贈されました。これは、学校等におけるインフルエンザや風邪の予防を目的に、有志の皆様からご厚意でいただいたものです。今年には本校にも2kg分のお茶の葉をいただきましたので、1人1袋ずつ小分けにして配付をいたします。ご家庭でのお茶うがい等にぜひご活用ください。



お茶うがいのやり方

～お茶うがいに挑戦した人へ～
感想を教えてください♪まっています♪

1 お茶をつくる

必ずおうちの人と一緒に作り、やけどに十分注意をしましょう。

2 まずはおくぐくうがいで、口の中全体をきれいにする

やけどしないように、お茶がぬるくなってからおこないましょう。

口の中には食べかすや雑菌がたくさんあります。最初に必ずおくぐくうがいをおこないましょう。

3 がらがらうがいをする

「おー」と言いながら声が震えるくらいまでうがいをしましょう。

2～3回繰り返すと効果的です。

4 最後にもう一度おくぐくうがいをする



※お茶の作り置きは雑菌が繁殖してしまいます。必ず作りたてのお茶を利用しましょう。

※お茶うがい用のお茶として配付しますが、お茶は飲んでもかまいません。おいしくいただきます。



「咳エチケット」と「手洗い」を心がけましょう

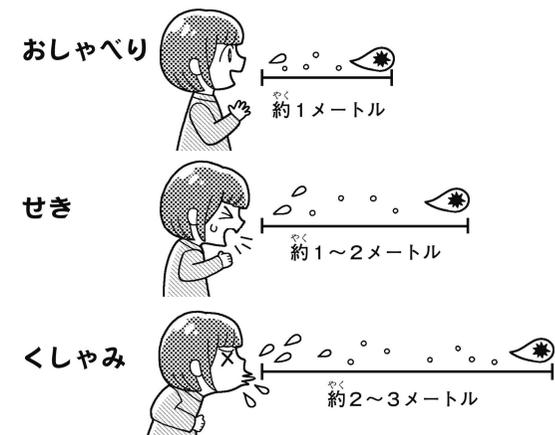


12月に入り、気温が下がり空気が乾燥するのにもなって、学校でものどが痛い人や、咳をする人が増えてきたように思います。風邪をひいているとき、口の中やのど、鼻などにはたくさんのウイルスがいます。それらのウイルスは、咳などの際、飛沫とともに遠くまで飛び、周りの人や物に付着してしまいます。

ふだんのおしゃべりでも、ウイルスを含む飛沫はたくさん飛んでしまいますので、マスクをつけ、ウイルスが飛ばないように気をつけましょう。また、マスクが手元にはないときには、ティッシュで口を覆うか、腕で口を覆うなどし、飛沫が飛ぶのをふせぎましょう。

“飛まつ”が飛ぶきよりを 見てみよう

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に遠くまで飛びます。



©少年写真新聞社 2023

健康的な生活は「手洗い」から

目には見えなくても、私たちの身の回りには、病気のもとになるばい菌がひそんでいます。それらを体の中に入れないためには、しっかりと手を洗うことが大切です。

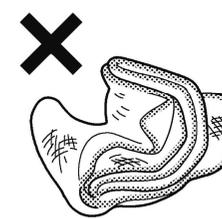
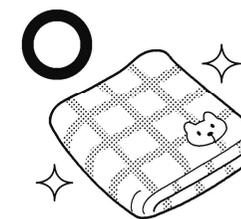
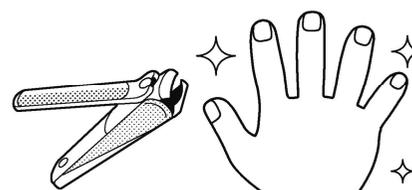


そして…!

手の清潔を保つために

つめを切っておこう

清潔なハンカチを持ち歩こう



今年も残りわずかです。感染予防をしっかり行い、元気にすごしましょう！©少年写真新聞社 2023