

ほげんごまり

さいきん 最近はだんだんと寒くなってきましたね。

もうすぐ冬の季節なので、**かぜ**や**インフルエンザ**などに気を付けながら、

心もからだも健康に過ごしていきましょう。

11月1日(金)発行
合志楓の森小学校保健室
教育実習生 本田優花

自己紹介：クラリネットが好きです
3週間実習でお世話になります。
よろしくおねがいします。

感染対策 できていますか？

あき ふゆ かんせんしんしょうりゅうこう きせつ
秋・冬は感染症流行の季節

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

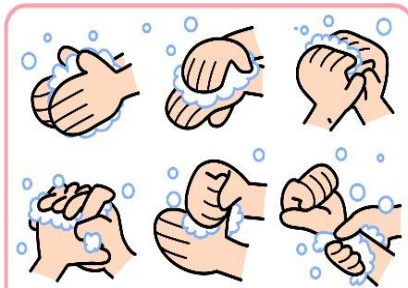
インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることに繋がります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



ただししい手のあらいかた



- ① 手を水でぬらす
- ② 手洗い石けんをよくあわだてる
- ③ 手のこうをあらう
- ④ つめや指先をあらう
- ⑤ 指の間をあらう
- ⑥ おやゆびと手のひらをあらう
- ⑦ 手首をあらう
- ⑧ 水でよくすすぐ
- ⑨ きれいなハンカチでふく



せきエチケットを心がけよう

感染症にかかっているときは、周りの人にうつさないために、せきエチケットを心がけましょう。

マスクをつける



ティッシュや服のそでで口をおさえる

11月1日は“いい姿勢の日”です

勉強やゲームをしているときに、つい姿勢がわるくなってしまっている人はいませんか？

姿勢がわるいと頭が痛くなったり、肩がこったりすることもあります。健康に過ごすためにも背中をまっすぐ伸ばすことに気をつけてみましょう！

おなかとせなかにグー1つぶん空ける



せなかをまっすぐのぼす

足のうらをゆかにつける