



ほけんだより 12月号



令和7年12月3日
竜東小 保健室 NO.12
文責 福山

今年も残すところ1ヶ月となりました。朝晩の冷え込みが一段と強くなってきました。寒くなると手を洗うことや換気ができにくくなったりすることがあると思いますが、風邪や感染症などにかからないためにも、手洗いうがいや換気、臨機応変にマスクの着用など基本的な感染症対策を心がけていきましょう。

手洗いで感染症を予防しよう!!

空気がかんそうして、気温が低くなる時期は、インフルエンザウイルスなどに感染しやすくなります。感染症を予防するためには、ウイルスを体内に入れないことが大切です。手についたウイルスなどの「よごれ」を石けんを使ってしっかり落とすための、正しい手の洗い方を紹介しますので、洗うときに気をつけてみましょう。



◎手洗いが必要なときはいつ…?

帰宅したとき、食事の前、トイレの後、せきやくしゃみを手でおさえたとき、鼻をかんだとき、動物をさわった後など、よごれた手で口や顔をさわると、そこからウイルスなどが体内に入ってしまう。



すみずみまで手を洗おう

①水で手をぬらし、石けんをつける



②手のひら同士をこすって洗う



③反対の手のひらで、手のこうをこすって洗う



④指と指の間を組むようにして洗う



⑤手のひらで、指先やつめをかき回して洗う



⑥手のひらで親指をにぎり、クルクルと回して洗う



⑦手首をにぎり、クルクルと回して洗う



⑧手についた石けんを洗い流す



⑨清潔なタオルやハンカチで、水気をふき取る



かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を予防するためにできること

休み時間にできることは？

ウイルスはかんそうした部屋が大好きです。
暖房をつけて部屋を閉め切っていると、
空気はかんそうします。休み時間に
なったら窓を開けて空気を入れ替える
ようにしましょう。



手を洗うときに気をつける場所は？

絵の色がこいところは、特に洗い残しの多い場所
です。石けんを使って忘れずにきれいに洗って、
洗い終わった後は、きれいなハンカチ
やタオルでふくようにしましょう。



正しいうがいの仕方は？

うがいのポイントは2つです。

- ①「プクプクうがい」で口の中をすすぐ
- ②新しい水で「ガラガラうがい」を
くり返す
- ①②の順番でうがいをするようにしましょう！



正しいマスクのつけ方は？

マスクは正しいつけ方でないと意味がありま
せん。鼻の形に合わせた後、あごの下まで引
っぱりましょう。

あごにつけている、鼻が出ている、
ゴムがゆるくてマスクが顔にフィット
していないなどのつけ方は間違いです。



冷やしてはいけない3つの首は？

体を冷やすと、かぜをひきやすくなります。
外に出るときは、体を温めるように心がけ
ましょう。特に、3つの首（首、手首、足首）を
温めると効率よく体を温めることができます。



免疫力を高める生活は？

病気をおこす原因となるバイキンなどからか
らだを守る力（免疫力）を高めるためには、
3つのことに気をつけましょう。

- ①バランスのよい食事
- ②適度な運動
- ③質のよい睡眠



おしらせ

【12月のデジタルデトックスデーについて】

今月の実施は、12月10日（水）の1日間のみです。今年度より取り組みを始めたデジタルデトックスデーですが、今回で10回目となりました。回数を重ねるごとに子どもたちも意欲的な姿が見られ、達成できたと回答している児童が多いように感じます。また、家庭でもご協力いただき、大変有り難く感じています。3学期も取り組みをしていきたいと考えていますので、月に1～2日間だけでもデジタルデトックスにご家庭でも取り組んでいただけると幸いです。よろしくお願いいたします。お世話になります。