

ほけんだより

ますます寒くなります

高南小ではインフルエンザの第一波を乗り越え、学芸会も終わってひと安心したところですが、これから冬本番です。

体調をくずしやすい季節ですので、引き続き手洗い、せきエチケット、十分なすいみんを心がけましょう。寒さがきびしくなると、かぜやインフルエンザ以外にも色々な体調不良が起こりやすくなります。あたたかい服着を心がけて、体温調節にも気を配りましょう。

元気に新しい年を迎えるために、今から健康に気を付けて過ごしましょう。



なぜ インフルエンザ 感染性胃腸炎
手洗いで予防しよう!



12月の保健目標：手洗いをしっかりしよう。

消毒は、きき目のあるウイルスがかざられますが、手あらいは手についたウイルスを石けんの泡ごと水でながしてしまいうことがのできるの、ウイルスのしゅるいに関係なくきき目があります。水道がある場所では、ぜひ手あらいするようにしましょう。

クイズで
覚えよう!

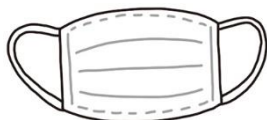
冬の感染症予防

[]に当てはまる言葉を【キーワード】からえらびましょう。

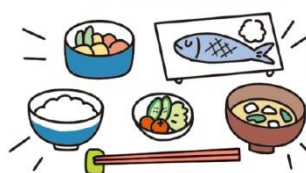
①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、[]を使うこと、水を[]洗うこと、洗った後に水気をしっかり[]することもポイントです。



②感染を広げないためには[]を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた[]をとめることができます。



③しめきった部屋の[]はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて[]をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの[]。十分な[]と[]、適度な[]はここでも大切になってきます。



⑤インフルエンザや[]による感染性胃腸炎と診断されると、[]となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。

キーワード

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水
流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気
蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス
ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ



こたえ：①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気 ④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止

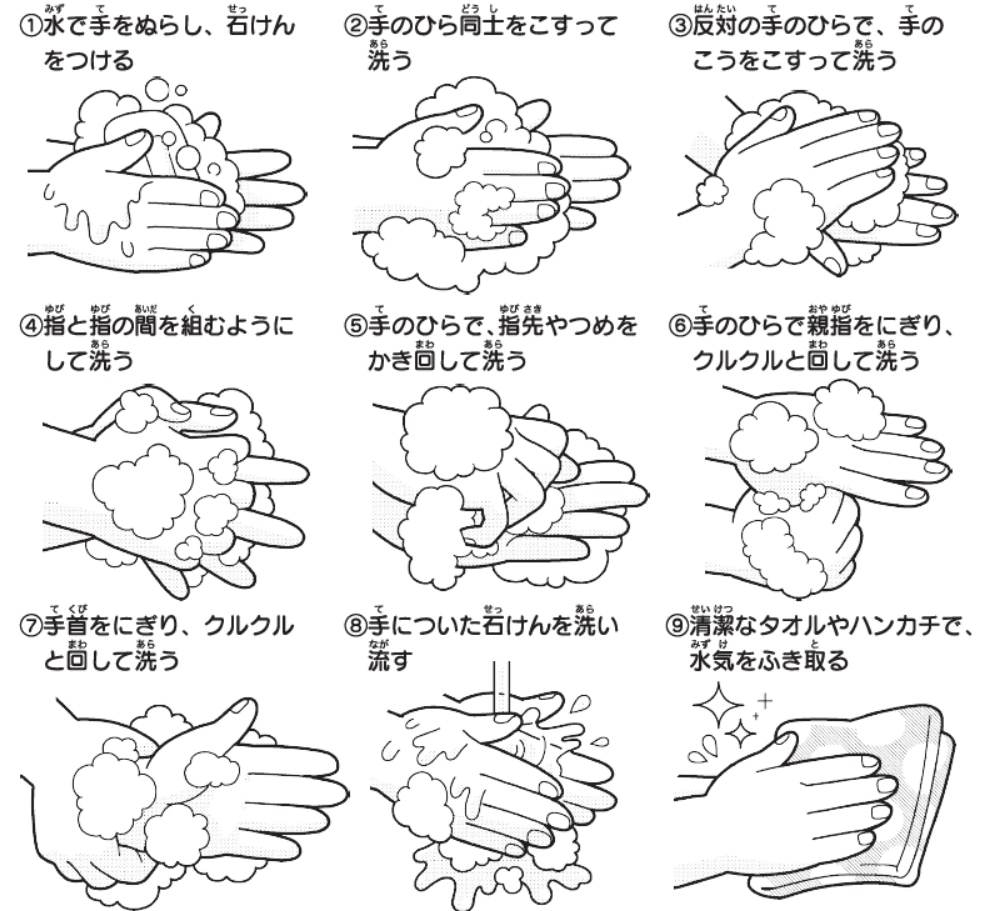
おうちのかたへ



も

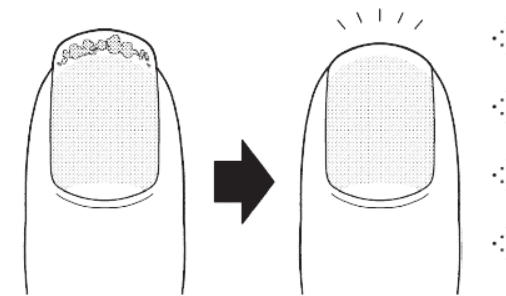
あら 洗った手に水分が残っていると、乾いたときに手がカサカサになってしまいます。タオルやハンカチで、ていねいにふきましょう。

すみずみまで手を洗おう



つめは短く切っておこう

つめがのびていると、つめと皮膚の間によごれがたまりやすくなります。また、つめのおくまでよごれが入りこんでしまうと、石けんを使って手洗ってもよごれをきちんと落とすにくくなります。つめがのびてきたら、指のカーブに沿って、先たんの白い部分を少し残して切りましょう。



手洗いで感染症を予防しよう

指導 聖マリアンナ医科大学 感染症学講座 主任教授 國島 広之 先生

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。感染症を予防するには、ウイルスを体内に入れないことが大切です。そこで今回は、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と落とすための、正しい手の洗い方をしましょう。

● 手洗いが必要なとき ●

帰宅したとき



せきやくしゃみを手でおさえたとき



食事の前



鼻をかんだとき



トイレの後



動物をさわった後



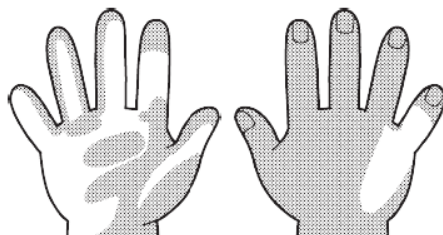
よごれた手で口や鼻をさわると、そこからウイルスなどが体内に入ってしまう。

水でさっと洗うだけだと……

手のひらの一部しか洗うことができず、右の図で示した部分などによごれが残ってしまいます。よごれをしっかりと落とすには、石けんを使って、手のすみずみまで洗うことが大切です。

手のひら

手のこう



洗い残しが多いところ