

ほけんだよい

さむ
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こえ、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るために、今から健康に気を付けて過ごしましょう。



わせ 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。

コロナも！！

消毒は、きき目のあるウイルスがかぎられますが、手あらいは手に付いたウイルスを石けんの泡ごと水でながしてしまうことができるので、ウイルスのしゅるいに關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。



冬の感染症予防

ふゆ かんせんしょうよぼう

〔 〕に当てはまる言葉を【キーワード】からえらびましょう。

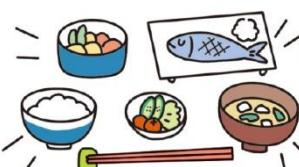
①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、〔 〕を使うこと、水を〔 〕洗うこと、洗った後に水気をしっかり〔 〕こともポイントです。



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 たも せつ えいよう ゆ しゅうせき いん たも せつ えいよう ゆ
蒸気 集中力 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 くうき じゅうちゅうりょく じゅうちゅうりょく まく かんき そうじ かぜやく
ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ
なが き じゅうちゅうりょく たも みん あま うん どう にゅうよく かわ ひ
じゅう き じゅうちゅうりょく たも みん あま がい しゅつ きん し てい こうりょく ひ

おうちのかたへ



も

あら て すいぶん のこ かわ
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。

て あら かん せん しょう よ ぼう

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ようかいします。

● 手洗いが必要なとき ●

きたく 帰宅したとき



しょくじ 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



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います。

みず 水でさっと洗うだけだと……

て 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。

て 手のひら 手のこう



て あら 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



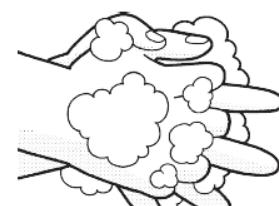
②手のひら同士をこすって
洗う



③反対の手のひらで、手の
こうをこすって洗う



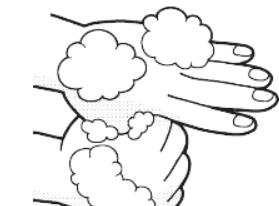
④指と指の間を組むように
して洗う



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、
くるくると回して洗う



⑦手首をにぎり、くるくる
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

みじか き
つめは短く切っておこう

つめがのびていると、つめと皮ふの間
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、石けんを使って手を洗っても
よごれをきちんと落としにくくなります。

つめがのびてきたら、指のカーブに
沿って、先端の白い部分を少し残して
切りましょう。

