

えがお

第8号
29.12.1
旭東小

ほげんだより ※おうちのひとと一緒に読みましょう。

12月の保健目標

身の回りを清潔にしよう

かけあし運動もはじまり、汗をかき機会があります。汗をかいたらタオルなどでふいて、身体が冷えることを防ぎましょう。また、2学期も残りわずかです。廊下を走ったり、ポケットに手を入れて歩いていたりするのはないですか。冬休みも楽しく過ごすために、けがや病気を予防していきましょう。

手あらいのあとの
ぬれた手は？

○タオル・ハンカチで



× つかない



× 着ている服で



かぜ、インフルエンザ対策ははじめましょう

今年（ことし）は医療機関の都合により、インフルエンザの予防接種が打てなかったという人もいるかもしれませんが、次の5つのことを気を付けながら、予防対策していきましょう。

効果的なかみ

ぶくぶくうがい
一度吐き出し、その後天井を見てガラガラうがい。



換気

2カ所以上なるべく離れた窓を開けて空気の入口と出口をつくってください。



マスク

1回のくしゃみでウイルスは2, 3mとび、空気中を漂う。マスクで飛び散り防止！



手洗い

鼻水が付いた手 → 物 → 他人とうつります。そこで手洗いが大切です！



睡眠&栄養

ウイルスは抵抗力の弱った人が大好き。たっぷりの睡眠と食事ではねのけよう。



