

# ほけんだよ12が

12月になり、いよいよ冬本番です。寒い

ときには、体が動きにくかったり、ボケツトに手を入れていたりして、ちよつとしたことでも思いがけないケガにつながることもあり

ます。「寒いから...」といつちちこまっいないで、背すじをピントのばしてみましよう。寒さも気にならなくなりますよ。



愛西市立佐屋小学校 令和元年度 NO.8

12月0ギョウシ  
3~5日 体重測定



## インフルエンザの流行が始まりました

今年度のインフルエンザは、1カ月以上早く流行期をむかえていると言われていきましたが、本校にもインフルエンザで欠席する人が増えてきました。今シーズンは、A型インフルエンザが流行しています。

これ以上の感染を防ぐために、学校では下のことに気を付けています。  
 ・教室の換気や加湿 ・手洗いをしっかりとる。その後、アルコール除菌をする。  
 ・咳をしている児童にはマスクを付ける。  
 ・休み時間にお茶を少しずつ飲む。

お家でも、下のようなお茶を付けてください。

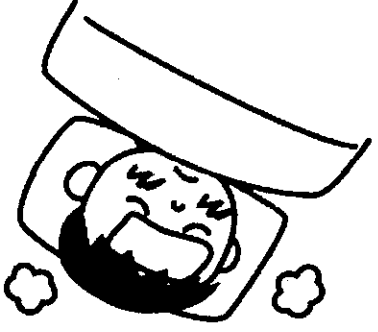
・朝の健康観察 調子が悪ければ体温測定をする。

・37度以上や咳がひどい場合は欠席をする。

・発熱時は早めの受診をする。

・毎日、水筒にお茶を入れる。

・早く寝る。湯だめをしない。



## 予防のキホン！手の洗い方



いよいよ冬本番。この季節、さらにときには春先までわたしたちを苦しめるやっかい者といえは「かせ・インフルエンザ」。加えて、ここ数年では、お腹の痛みや下痢、吐き気を起す「ロウウイルス」の流行も大きな問題になっています。これらの予防には、まず「手洗い」。みなさんが手を洗っている様子を見ると、しっかりとできていない人が少なくありません。正しい洗い方をおぼえて、冬を元気にすごしましょう！



- ① 手を蛇口から出した水で洗い流す。
- ② 石けん（ハンドソープ）を十分にあわ立て、手のそれぞれの部分を洗う。

① 両手のひらを合わせる	② 手の甲を反対の手で反対	③ 指の間を両手を組み合わせ
④ 指先とこめかまを洗いながす	⑤ 親指はもう一方の手でねじ	⑥ 手首はもう一方の手でねじ



● 洗うときは石けんやハンドソープを使いましょう。  
 ● 洗い終わったら、きれいなタオルやハンカチでぬれた手を拭いてください。  
 ● 学校では、もし石けんがなくなったら先生に知らせていただき、お風呂で洗ってください。

