

ほけんだより 2月

木田小学校
保健室

今年は、2月3日は「節分」2月4日は「立春」。暦の上では春の訪れを表しています。しかし、まだまだ寒い日が続きます。衣服の調節をして体調管理ができるといいですね。

2月も感染予防をしっかりとって元気に過ごしましょう。

今月の保健目標

手洗い・うがいをしよう。

1 寒い冬こそ、ていねいに手を洗おう。

<手洗いのポイント>

- 石けんを使って洗う ⇒ 30秒かけて念入りに洗ってね。
- 洗い残しが多いところ ⇒ 指の間・指先・手の甲・手首も忘れないでね。
- 手を洗うとはこんなとき ⇒ 食べる前・トイレの後・外から帰ったとき
汚れたものを触ったとき

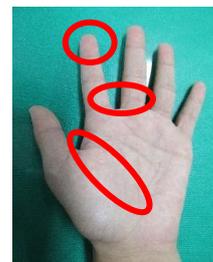
★ 汚れの残りやすいところ

指先、つめ、指と指の間、親指 手のしわ、手首

★ 汚れがつきやすいところ

ドアノブ、電気のスイッチ、階段のてすり、水道のじゃぐち、パソコンのキーボードなど

手をきれいに洗った後は、きれいなハンカチでしっかりふきとることを忘れないでね。



2 「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」

<正しいうがいの方法>

- ★ まずはじめに「ブクブクうがい」 15秒します。
 - ・よごれなどよけいなものをはきだします。
- ★ 上を向いて「ガラガラうがい」 15秒を3回します。
 - ・そのとき「あー」と声を出すといいです。

ぶくぶく
ぶくぶく

がらがら
がらがら

新型コロナウイルスという感染症が私たちの生活にあらわれて3年になりました。

みんなが「手洗い」「マスク」「3つの密」をさけた生活が続いています。しかし、感染者は毎日千人をこえています。また、新型コロナウイルス感染症に加えインフルエンザも流行し始めました。終息するには、もう少し先になりそうです。自分の健康は自分で守れるようにしてください。

「病気は外！健康は内！」 そんな気持ちで予防をしていきましょう。