

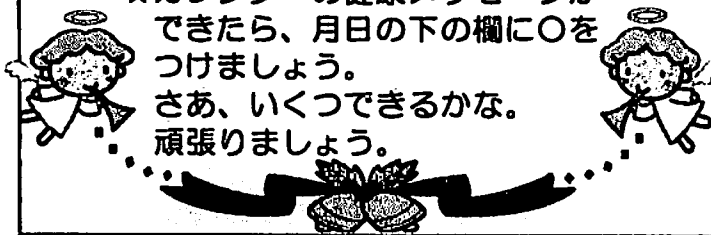
保健だより

緑ヶ丘中

22.12.22.

明日から冬休みに入ります。本校は、幸いにして今のところ、インフルエンザや、感染性胃腸炎による流行はありません。

この冬休みは、1～2年生にとっては、これまでの学習の復習をしたり、また、受験生にとっては、思う存分に最後の追い込みとして受験勉強ができる時です。生活リズムを守り、家族ぐるみで感染症予防を徹底し、健康に過ごしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
				12/23	24	25
★カレンダーの健康メッセージが できたら、月日の下の欄に○を つけましょう。 さあ、いくつできるかな。 頑張りましょう。 				・手洗い、 うがいで かぜを予防 しよう。	・休み中に 具合の悪い ところを治 そう。 ・健康に過 ごそう。	・1時間に 1回、窓を 開けてきれ いな空気に しよう。
26	27	28	29	30	31	1/1
・手足の爪 をきちんと 切ろう。	・下智を替 えよう。1枚 で4℃も 温かいよ。	・家のお手 伝いをしよ う！	・自分の部 屋は、自分 できれいに しよう。 ・上履も洗 濯しよう。	・一日の元 気のもと、 朝食を食ベ よう。	・今年1年 間の健康生 活を反省し よう。	・1年間の 健康目標を 立てよう！ 志を新たに 今年も頑張 ろう。
2	3	4	5	6	7	8
・手の爪を きちんと切 ろう。	・食べ過ぎ に気をつけ よう。 	・冬休みの 宿題をがんば ろう。	・うがいで かぜのウイル スを追いつ たそう。	・生活リズ ムを取りも どそう。	・食事は、 よくかんで 残さず食ベ よう。 	・寒くても 歯磨きと洗 顔をしっか りしよう。
9	10	11	三学期 スタート 			
・手足の爪 をきちんと 切ろう。	・明日から 始業式。 明日の準備 を確認して 今日は、早 く寝よう。	始業式 元気に登校 しよう。 お弁当を忘 れずにね。				

かぜやインフルエンザをひどくさせないために

- ◆ 水分補給を十分にする → 脱水症状になると、特に子供は、体力が落ちて回復しにくくなるので、症状に応じて水分を補うようにしましょう。
- ◆ 安静にする → 安静を保ち、ぐっすり休みましょう。
- ◆ 栄養をとる → 栄養のバランスのとれた食事を取りましょう。
- ◆ 環境を整える → 温度や湿度の調節に気を配りましょう。

手をキレイに洗っていますか？

キレイに見えても、手には色々なバイ菌がついています。このバイ菌の中には、病気の原因となるものも少なくありません。冬に流行するかぜやインフルエンザもその一つ。正しい手洗い方法を身につけ、自分の体を守りましょう。

正しい手の洗い方

①



流水で手をぬらし、石けんをあわ立てます。

②



手のひらと甲、指の間をていねいに洗います。

③



つめや手首も忘れずにきちんと洗います。

④



流水で石けんをしっかりと洗い流します。

⑤



清潔なタオルで、手をふきます。

注意点！

◎ つめを伸ばしていると、あいに汚れがたまってしまいますので、常に短く切っておくこと

◎ 清潔なタオルを使うこと

正しいうがいの仕方

インフルエンザの時期が過ぎても、感染症の予防や健康管理にうがいは欠かせません。正しいうがいの仕方を覚えましょう。

① 回目

口の中をよくゆすぐ



食べかすなどを取り除くために、口の中を強めにゆすぎます。

② 回目

上を向いてガラガラとうがいをする



水がのどまで行き届くように意識して15秒程度行います。

③ 回目

仕上げのうがいをする



2回目と同じ方法で、口の中からのどにかけて仕上げのうがいをします。



うがい薬を使うと、のどだけでなく歯や歯ぐきなど口の中全体も消毒できるので、より効果的です。