



保健だより



浜岡東小学校
保健室

日が暮れるのが早くなり、冬が近づいてきていますね。冬といえば、風邪やインフルエンザが流行する季節ですが、今年も新型コロナウイルス感染症を加えて、十分な予防対策が必要です。手洗い・消毒・換気など、予防を引き続き実施していきましょう。コロナ感染者が減ってきて、以前のような緊迫感は薄れてきているように感じますが、予防意識が薄れないよう、ここでもう一度、気を引き締めましょう！



手洗いをしっかりしましょう



効果的な手の洗い方

1		手のひらをあわせてよくこすって洗いましょう。
2		手の甲を手のひらでよく洗いましょう。 洗う時は指をのばしましょう。
3		指先やつめの間も手のひらでこすっていいに洗いましょう。
4		指と指の間を洗いましょう。
5		親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。
6		手首まで忘れずに洗いましょう。

必ず洗おう！！

- 外から帰ったあと
- 給食の前
- トイレのあと



きれいなハンカチで手を拭く

までが手洗いです！

保健室で、「ハンカチ持ってる？」とたずねると、「教室の引き出しです」「上着の中です」と答える人がいます。きれいなハンカチをいつも持ち歩きましょう。



毎週水曜日は「さわやかチェック」の日！

さわやかチェックでは、ハンカチ・ティッシュ・爪の3つをチェックしています。東っ子全員が爪を短く切り、ハンカチ・ティッシュを持ってきて、3月まで体調を崩さずに元気に過ごせるといいですね。





事前の準備

- 1日3食しっかり食べましょう。
- 遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたりせず、睡眠を十分とっておきましょう。
- お風呂に入って体を清潔にし、疲れをとっておきましょう。
- 足の爪の長い人は歩いている間に皮膚を傷つけることがあります。手足の爪は短く切っておきましょう。

旅行先で

- 体調不良の原因で多いのは、暴飲暴食です。食べ過ぎに注意。
 - こまめに手洗いと手指消毒をしましょう。
- ※5分前の行動が安全・快適の一つです。決められた時間内に行動しましょう。

宿泊行事では、友達と一緒にの部屋で寝ます。ワイワイとするのは楽しいですが、休みたい人の邪魔をしているかもしれません。なによりあなた自身が次の日に疲れを持ち越してしまうこととなります。翌日以降のことも考えて、しっかり消灯時刻は守りましょう。なかなか寝付けない人・・・部屋を暗くして横になっているだけで、自然と体が眠る準備に入りますよ。



～11月9日は、119番の日～

いざというときに
役に立つ!!



「My SOS」という救命・健康サポートアプリを知っていますか？



地図上で周辺のAED・医療施設の検索ができます。



いちじきゅうめいしよち一時救命処置ガイドをはじめ、病状や怪我に対して、どう対処すればいいのかめやす目安を知ることができます。



反応あり

反応なし