

ほけんだより 11月

令和7年11月

大阪市立清水丘小学校

手洗いをしっかり **かんせい** させよう!!



着ている服で...



カーテンで...

かみのけで...



ふきとらない!



手を洗ったあとに水気をきれいにふきとらないと、せっかくよごれやばいきんをおとしても、また手につきやすくなったり、手が「はだあれ」になってしまうことも…。せいかつなハンカチやタオルをいつも持ち歩き、毎回きちんと手をふいて、手洗いを“かんせい”させましょう!



見えないけれど、
いまず...

かぜウイルスやコロナウイルスは、数十～数百 nm (nm は 10 億分の 1m) と言われています。とても小さいので、特別な機械を使わないと見ることはできません。しかし私たちのまわりにいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや空気の入れかえなどでウイルスをからだの中に入れないことが大切です。冷たい水はいやだな、寒いな...と思ってしまう季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかりと!

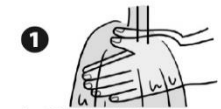
感染症予防の基本

手あらい



かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。また、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスなど、冬には他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に大切なことのひとつが『手あらい』。毎日、しっかり続けていますか? あらい方をもう一度見なおしてみましょう。

①



水道から流している水で手をあらい流す

⑥



親指をもう一方の手でねじるようにあろう

②



せっけん(ハンドソープ)をよくあわ立てる

⑦



指先とつめの間を反対の手のひらでいねいにこする

③



両方の手のひらを合わせてよくこする

⑧



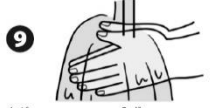
手首をもう一方の手でねじるようにあろう

④



一方の手のこうを反対の手でこする

⑨



流している水であわをきれいにあらい流す

⑤



両手を組み合わせて指の間にあろう

⑩



きれいなタオルやハンカチでふく

ぬれたままにすると、またよごれてしまうので NG!

健康カレンダー

11月8日
いい歯の日

むし歯や歯ぐきの病気(歯周病)は、毎日の正しくていねいな歯みがきで防ぐことのできる病気です。ごはんやおやつを食べた後と、寝る前には、忘れずに歯みがきをして、ずっと「いい歯」でいられるようにしましょう。

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣!



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック!

じいちゃん、かつこいー!



めざそうよ、8020

