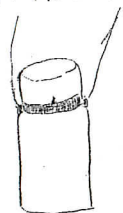


保健通信

八阪中学校
二年
保健委員会
平成三十年十二月十七日

今月の目標は『水分補給をしっかりとしよう』です！
冬になると寒くなり、のどがかわかないからといって水分補給をしっかりとしない人がいます。乾燥も体調を崩す原因になるので、水筒を持ってきてマメに水分補給をしましょう。



水分補給のタイミング

- ・体育をした後
- ・朝起きた時
- ・風呂上がった後
- ・休み時間

★手を洗うときは...



「水が冷たいから、洗うのは指先だけ...」という人はいませんか？
菌は手の甲、指と指の間、手のひら、手首など、色々なところについています。石けんを泡立ててていかに洗いましょう。



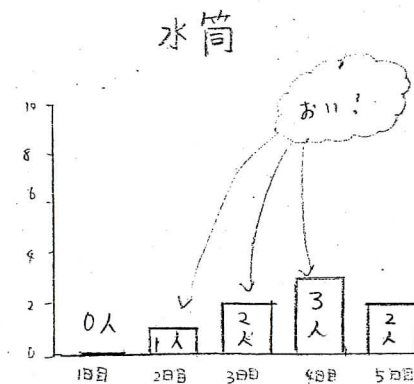
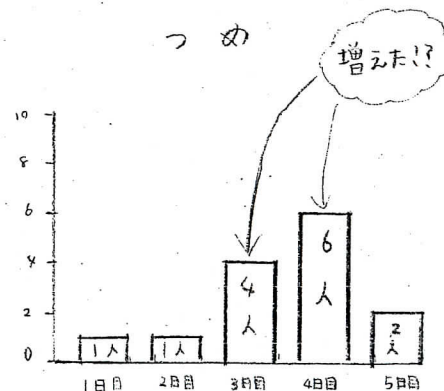
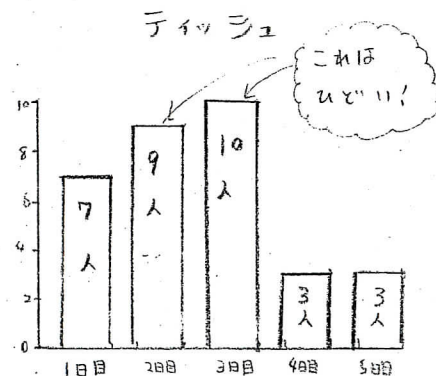
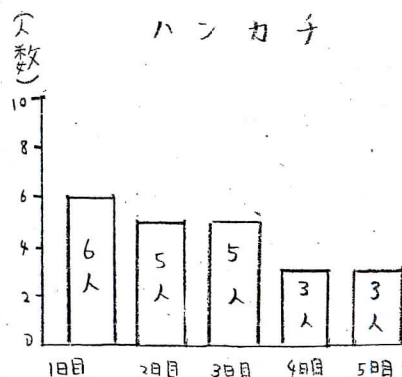
石けんを泡立てると手全体に石けんが行きわたります。親指のまわりや指先、指と指の間などは、洗い残しが多い部分です。気をつけて洗うようにしましょう。



せっかく手を洗ったのに、洋服でふくと、洋服についている菌が手についてしまいます。また、髪の毛で手をふく人はいませんか？
手を洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふくようにしましょう。

<男子>

衛生検査の結果



<反省>

同じ人が続けて忘れているので注意しましょう。ハンカチは忘れていた人が減っていているので継続してください！