

新年度がスタートして少し経ちましたが、新しい学校、新しい学年、新しいクラスには少しずつ慣れてきましたか？一気に環境が変わると、早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫です。友達作りが大変だと感じている人がいたら、「あいさつをする」「笑顔でいる」ことを意識してみましょう！

また、この「保健だより」は保健行事や健康に関する話などを皆さんにお知らせするためのものです。一度は自分で読んでから、おうちの方に渡すようにしましょう。



新型コロナウイルス感染者数が急増しています！

毎日ニュースで感染者数について取り上げられていますが、自分でできる感染対策はできていますか？毎日の健康観察をはじめ、マスクやこまめな手洗い、換気等、自分が感染しないために、また自分以外の人に広げないために、できることを毎日コツコツと続けていくことが大切です。みんなで協力して、感染予防を意識していきましょう。また、正しい手の洗い方を載せています。自分が正しい手洗いをできているか、振り返ってみましょう。



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石鹼で洗った後は、十分に水で洗い流し、清潔なタオルやハンカチでよく拭き取って乾かしましょう。手洗いをした後、ハンカチ等で手を拭いていない人をよく見かけます。毎日清潔なハンカチを持ってくる習慣をつけましょう。