



R6年 12月 9日  
江戸川区立清新第一小学校  
校長 石橋 悟

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、白頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

やっぱり  
これが  
いちばんだいじ!

## 食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

効果的な  
手洗い



親指をつかみ、  
ねじるように洗う



指を組んで  
指の間を洗う



ねこの手にして、  
指先を洗う



手の甲も洗う



手首もねじる  
ように洗う



流水でよく洗い流す



清潔なハンカチで  
よくふきとる



はい、きれい!