家庭数

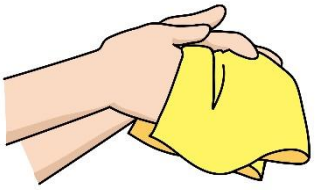
令和５年１１月３０日
江戸川区立東小岩小学校
校　長　牧岡　優美子
保健室　岩田　千絵

12月保健目標『手洗い・うがいをしましょう。』

今年も残り1か月になり、寒さも厳しくなってきました。令和5年は元気に過ごせたでしょうか？ぜひ、1年を振り返ってみてください。みなさんが楽しみにしている冬休みも元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをして風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病気を予防しましょう。

最近、睡眠時間が足りなくて頭が痛くなる人も見られます。疲れをしっかりとるためにも夜更かしはせず、いつも通り、規則正しい生活リズムを続けましょう。

正しい手洗いできていますか？

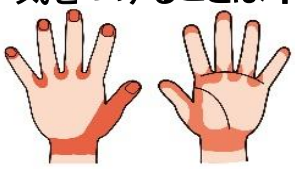
腕まくりをして水道水で手を濡らします。	石けんをしっかりと泡立てます。	手のひら、手の甲はこするように洗いします。指の間は両手を組むようにしてこすり洗います。	親指は反対の手でねじるように洗います。
指先、爪の間は、手のひらの上で指先をこするようにして洗います。	手首は、反対の手でねじるようにして洗います。	水でせっけんと汚れを十分に洗い流します。	清潔なタオルやハンカチで手を拭きます。 

12月の保健行事

項目	日にち	学年	その他
色覚検査	4日(月)	4年1組	・希望者を対象に色の検査を行います。 ・1年生は5校時終了後、4年生・他学年は、6校時終了後に行います。 ・結果は検査を受けた児童全員に封筒に入れてお渡しします。
	5日(火)	1年1組	
	6日(水)	1年1組	
	7日(木)	1年2組・4年2組	
	8日(金)	1年2組・4年2組	
	11日(月)	欠席者等予備日	

風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などにならないために、自分たちにできること

手を洗うときに気をつけることは？



外から帰ったとき、給食前、トイレの後などに手洗いを忘れずにしましょう。石けんを使って洗った後は清潔なハンカチやタオルでふきましょう。絵の色が濃いところは特に洗い残しが多い場所です。忘れずに洗いましょう。

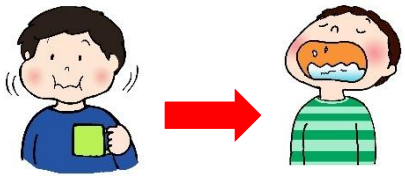
正しいうがいの仕方は？

うがいのポイントは2つです。

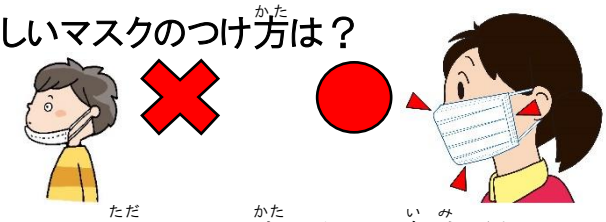
① 「ぶくぶくうがい」で口の中をすすぐ。

② 新しい水で「ガラガラうがい」を繰り返す。

※①⇒②の順番でうがいをしましょう。



正しいマスクのつけ方は？



マスクは正しいつけ方でないと意味がありません。鼻の形に合わせた後、あごの下まで引っ張りましょう。あごにマスクをつけている、鼻が出ている、ゴムがゆるくてマスクが顔にフィットしていない・・・・はよくないです。

免疫力を高める生活は？

病気をおこす原因となるばい菌などから体を守る力（免疫力）を高めるためには3つのことに気を付けましょう。

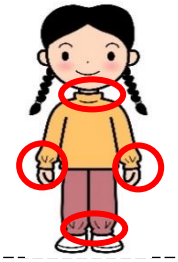
① バランスの良い食事

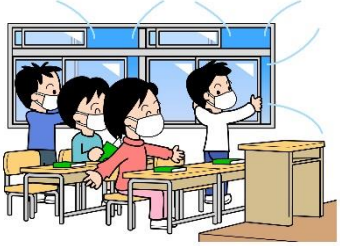
② 適度な運動

③ 十分な睡眠時間（9～10時間）

冷やしてはいけない3つの首は？

体を冷やすと、風邪を引きやすくなります。外に出るときにはからだを温めましょう。特に3つの首（首・手首・足首）を温めると効率よくからだを温めることができます。



学校のクラスでできることは？

ウイルスは乾燥した部屋が大好きです。暖房をつけて部屋を閉め切っていると空気が乾燥します。寒くても、窓を開けて空気を入れ替えましょう。