すこやか　12月号

R5．12．4
佐倉市立西志津小学校
保健室　家庭数配付

12月の保健目標

「冬を健康にすごそう」

１１月の中旬から一気に気温が下がり、季節があっという間に変わりましたね。この寒さの中、体調をくずしてしまった人も多いのではないでしょうか？今年は９月の下旬からインフルエンザが流行しており、例年にない状況です。この先もおそらく流行のピークはやってくると思いますので、引き続き感染症の予防対策をおこたらずに生活していきましょう。みんな元気に冬休みに入れるといいですね。

じょうずな手のあらい方　～冬を健康にすごすために、こまめにていねいに手をあらいましょう～

1 うでまくりをする

2 しっかり手をぬらす

3 せっけんをじゅうぶんにつける

4 てのひら、手の甲をあらう

5 指と指の間をあらう

6 親指をあらう

7 つめの間をあらう

8 手首をあらう

9 せっけんを流す

10 清潔なハンカチやタオルでふく

効果的なうがいのしかた

①ぶくぶくうがい

「ぶくぶく」と口の中をゆすいで、よごれを取りのぞきましょう。

②がらがらうがい

上をむいて「がらがら」とゆすぎ、のどの奥のよごれを取りのぞきましょう。

保護者の方へお知らせ（再度のお願い）

現在、インフルエンザが流行しています。今後も手洗いや風邪症状がある場合はマスクを着用する等の感染症対策へのご協力をお願いします。

またインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、**療養報告書の提出が必要**です。（医師ではなく保護者が記入するものです。）学校のホームページからダウンロードできますので、**記入してお子様が登校する際に持たせてください**。印刷できない場合は紙媒体でお渡ししますので、学校までご連絡ください。