# ほけんだより 2月

桑島小学校　保健室

２０２３年に入り，あっという間に１ヵ月が過ぎました。寒い日が続いていますが，体調管理はバッチリですか？卒業・進級まで残り２ヵ月。やり残したことはありませんか？やりたいことをやりきって，今の学年を充実した思い出でしめくくるためには，健康が必要不可欠です自分の健康は自分でしっかり守り，健康で元気いっぱいに過ごせるよう，心がけましょう。

## 「手洗い・うがい・マスク！」できてますか？

今年の冬は，新型コロナウイルス感染症だけでなく，感染性胃腸炎やインフルエンザの流行もみられます。

これまでも伝えてきた，「手洗い・うがい・マスク」は，色々な菌やウイルスから体を守るための基本的な感染対策です。

基本の感染対策をしっかり徹底し，自分と周りの人の健康を守りましょう。

**こまめにチェック！**

**①手を洗ったかな？**

★遊んだあとや
お出かけのあと！

**②うがいできたかな？**

★遊んだあとや
お出かけのあと！

**③マスクつけてるかな？**

★学校やお出かけの時，
人と会う時

## ☆正しい手洗い方法～あわあわ手洗いの歌を思い出して～

①おねがいのポーズ

②カメのポーズ

③山のポーズ

④おおかみのポーズ

⑤バイクのポーズ

⑥つかまえたのポーズ

約１００万個のウイルスが手についていた場合，正しい手洗いで，約数１０匹に減ると言われているそうです♪

## うがいの仕方

いいかげんなうがいの仕方では、かぜの予防になりません。
もう一度うがいの仕方を見直してみましょう。

❶戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口にふくみます。

❷頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、“ガラガラ”と音をたて、うがいをします。

❸頭を下げて、周りに飛び散らないように口の中の水を出します。

❹3～4回くり返します。

※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。

**＜保護者のみなさま＞**

・今年は新型コロナウイルス感染症だけでなく，感染性胃腸炎やインフルエンザも，県内で流行しています。毎日の検温やマスクの着用，手洗い・うがいの消毒など，基本的な感染症対策の徹底に，ご協力よろしくお願いします。

★嘔吐物やウイルスの消毒液の作り方★

ハイターなどの漂白剤（ペットボトルのキャップ２杯分）＋水（５００ｍｌ）

※必ず大人の人に作ってもらい，みなさんは絶対に触らないようにしましょう。