



1月中旬より頭痛、腹痛、だるさなどのかぜ症状を訴える人が増えてきました。徳島県内、石井町内でも新型コロナウイルス感染者の増加が見られ、心配な状況です。もういちど、自分の感染症予防対策について見直し、感染を拡大させないために、手洗い・うがい・マスクの着用等を一人一人が心がけ、感染予防に気をつけましょう。

## かぜもコロナウイルスも、どちらも手洗いが感染予防の基本です

### じょうずな手洗いのしかた知っているかな？

- 1 みずなが水を流しながらよく洗う
- 2 せっけんを泡立てて、手のひらをこすりあわせるように洗う
- 3 手のこうもこすり洗いする
- 4 ゆび指のあいだを洗う
- 5 おやゆびで親指と手のひらをねじり洗いする
- 6 ゆびさきつまめ指先や爪のあいだを洗う
- 7 てくびわす手首も忘れずに洗う
- 8 石けんをよく落とし、せいけつなタオルでふく

注意！  
指先や指のあいだ、手首の洗い残しに注意！

### このころ保健室では・・・

腹痛や頭痛、体のしんどさを訴えて保健室に来る生徒の中には、体調不良だけではなく、ストレスや心の不調を感じている生徒もいます。1、2年生は友達関係のことがいちばん多く、3年生は受検や勉強のことが多いです。その他は、自分自身について、親との関係、部活動のことなど、抱えている悩みは人それぞれです。

2月を「思いやり♡月間」にして、自分にも周りの人にも少し優しくしてみませんか？一人で考えて、なかなかいい解決策が見つからないときは、人に相談してみるのも一つの方法です。もし友達から相談されたら、自分を信頼して話してくれた友達の思いを大切に、秘密厳守でね。悩みの種が小さいうちに相談しましょう(^-^)

みんな持ってる、 みの種。  
一緒に育てていきませんか？

小さな芽のうちに相談を。  
きっとステキな花が咲きますよ。

### ♡ 2/14 HAPPY VALENTINE'S DAY ♡

アレルギー大丈夫？

感染症 うつしません

思いやり♡月間

自分へもごほうび♪

♡HAPPY VALENTINE'S DAY♡

消毒しとけば？

マスク...

ほかほかの言葉づかい

だいじょうぶ？

だいじょうぶだよ

どうも

いっしょにね

ありがとう

またね

わたくしなりに、やれてるね。

言って ほかほか 言われて ほかほか