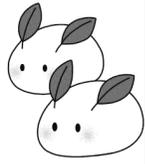


ほけんだより 2月



2020年 2月21日

宇部市立琴芝小学校 保健室

- かぜ・インフルエンザの予防
- 正しい手洗い
- 新型コロナウイルスに関する相談
- 免疫力

2月の保健目標

自分の心を見つめよう

今年度も残すところ1か月余りになりました。

インフルエンザの流行は、宇部市内では、今、落ちついています。

しかし、全国的には新型コロナウイルスに関連した感染症が、広まりをみせそうな状況です。よくわからないことが多いウイルスですが、私たちができるのは、かぜやインフルエンザの予防と一緒に、『手洗い・うがい』と生活習慣（早寝・早起き・食事・運動など）をととのえて、免疫を高めておくことです。

歯みがきや以前紹介した『あいうべ体操』も免疫を高めるのにいいといわれています。一人ひとりが気をつけて、残りわずかな3学期を元気にすごしましょう！



正しい手あらいで ばいばいき〜ん!!!

★せっけんで手あらいをしっかりと！

外から帰った後、食事の前は必ず！

①～⑤を15秒以上かけてあらおう！

①手をぬらし、て、せっけんをつける



④つめのあいだをあらう



②よくあわだてて、手のひらをあらう



⑤手首をあらう



③手の甲と指のあいだをあらう



⑥せっけんをあらいながす



★水でよく流して、きれいなハンカチでふいて、かわかします。

★インフルエンザウイルス・新型コロナウイルスには、アルコール消毒が有効といわれています。



おうちの方へ（お願い）

※登校前の健康チェックをお願いします。

※咳やくしゃみが出るときには、必ずマスクを着用し、登校させてください。

※新型コロナウイルス相談窓口について、裏面をご覧ください。

