

ほけんだより

平成30年12月5日
練馬区立練馬第三小学校
保健室 No.8

今年のカレンダーも残り1枚となりました。今月は、1年で一番昼間が短い「冬至」があります。冬至は、こよみでは冬のまん中といわれます。けれど実際には、冬の寒さはここからが本番です。かぜなどをひかないように、手洗いやうがい、すいみん不足などに気を付けて、予防していきましょう。

12月の保健目標
手洗いやうがいをしっかりしよう



覚えているかな？正しい手の洗い方

1. 手を水でぬらす。
2. 石けんを付ける。
3. 手のひらを洗う。(石けんをあわ立てる)
4. 指先やつめを洗う。
5. 指の間を洗う。
6. 手のこを洗う。
7. 親指を洗う。
8. 手首を洗う。

9. 手に付いた石けんを洗い流す。

10. 清潔なハンカチで手をふく。

水でさっと洗っただけで、手を洗った気分になっていませんか？ 石けんを使ってすみずみまで洗わないと、病気の予防効果がありません。正しい手の洗い方を覚えましょう。

マスクにはどんな効果があるの？

ラコさない
くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。

うるおす
マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。

プラス1
「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル(10,000分の1ミリ)。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。

あらった後、手に水分が残っていると...

ウイルスや汚れなどがつきやすい

しもやけ、あかぎれの原因にも!

インフルエンザ について

練馬区内の小学校では、11月下旬からインフルエンザによる学級閉鎖が少し出ています。練三小では今のところ、インフルエンザによる欠席連絡はありません(12月5日現在)。

12月に入って、かぜや熱で欠席する人は少し増えてきています。ご家庭でも、お子さんへのうがい手洗いなど予防の言葉かけをお願いします。

★体調不良や発熱など、お子さんの具合が悪いときには無理をして登校せず、ご家庭で様子をご覧ください。「人にうつさない」ためにも、ご協力をよろしくをお願いします。