

ほけんだより

令和元年12月4日
練馬区立練馬第三小学校
保健室 No. 8

令和元年も残すところあと少しとなりました。今年（ことし）はどんな1年（ねん）でしたか。健康（けんこう）に気（き）を付けて（つ）過ご（すご）せた（せ）た（た）で（で）しょう（しょう）か。

12月（がつ）にな（な）って（て）再（また）び（び）屋（や）上（あ）でも（も）遊（あそ）べる（べ）る（る）よ（よ）う（う）に（に）な（な）り（り）ま（ま）し（し）た（た）。かぜ（かぜ）や（や）インフル（インフル）エンザ（エンザ）に（に）負（ま）け（け）な（な）い（い）体（からだ）づ（づ）くり（くり）に（に）は（は）運（うん）動（どう）も（も）大（たい）切（せつ）で（で）す（す）。天（てん）気（き）に（に）よ（よ）い（い）日（ひ）は（は）寒（さむ）さ（さ）に（に）負（ま）け（け）ず（ず）、外（あそ）で（で）元（げん）気（き）に（に）遊（あそ）び（び）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。

12月の保健目標
手あらいやうがいをしっかりと



病気をふせぐ！ 手のあらい方 石けんやハンドソープを使いましょう！

いよいよ冬本番となりました。この季節に心配なのは「かぜ・インフルエンザ」。さらに、おなかの痛みやげり、はき気を起こす「ノロウイルス」による感染性胃腸炎の流行もこの時期に増えてきます。

これらの病気をふせぐためには、まず「手洗い」が大切です。正しいあらい方を覚え、毎日続けて、冬を元気に過ごしましょう。

- 1 両手のひらをあわせてよくこする
- 2 手のこうを反対の手でのばすようにこする
- 3 指の間を両手を組み合わせるようにあらう
- 4 親指はもう一方の手でねじるようにあらう

- 5 指先とつめの間をていねいにこする
- 6 手首ももう一方の手でねじるようにあらう

あらいおわった手、なにでふいていますか？
X ふかない

◯ タオルやハンカチで
X 着ている服で

～感染症について～ インフルエンザ・水痘（水ぼうそう）

11月下旬から、インフルエンザA型でお休みする人が少し出てきています。石けんを使った手洗いをしっかりとて予防し、咳エチケットを心がけて感染の拡大を防ぎましょう。なお、インフルエンザと診断された場合は出席停止になります。登校届が必要です。学校までご連絡をお願いします。
11月のほけんだよりでお知らせした水痘（水ぼうそう）ですが、その後も感染が続いています。潜伏期間が2週間程度と長いので、引き続きご注意ください。