

ほけんだより



令和3年12月1日
練馬区立旭丘小学校
No.9
○12月の保健目標○
冬を健康に過ごそう



今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。今年も新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、がまんしないといけないことがたくさんありましたが、みなさん本当によくがんばりました。もうすぐ冬休み、1年のつかれが出て体調をくずしてしまわないように、生活リズムを整えて元気に過ごしてくださいね。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、
感染した人のくしゃみや
せきと一緒に口から飛び出します。
ねらいは別の人の口や鼻から体の中
に入ること。でもマスクをしている
人ばかりだと、うまくいきません。
ウイルスの次のねらいは手につく
ついて口から入ること。いろいろな
所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

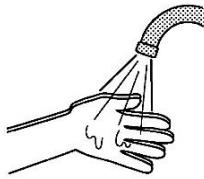
空気中 3時間	ボール紙の表面 24時間	プラスチック・ステンレスの表面 48~72時間
------------	-----------------	----------------------------

そんなウイルスを
数10秒で消滅
させられる方法が
あります。
それが手洗い。

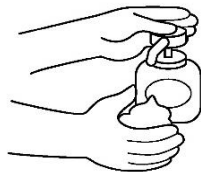
石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす



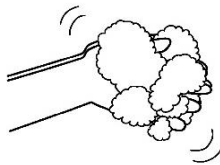
病気の予防の基本は... ていねいな手洗い



1. 手を水でぬらす。



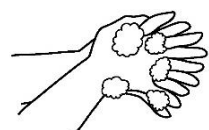
2. 石けんを付ける。



3. 手のひらを洗う。
(石けんをあわ立てる)



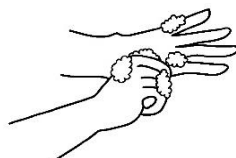
4. 指先やつめを洗う。



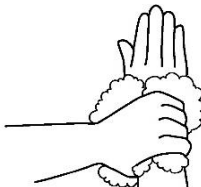
5. 指の間を洗う。



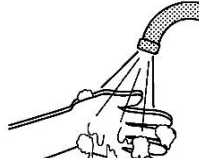
6. 手のこうを洗う。



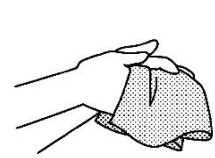
7. 親指を洗う。



8. 手首を洗う。








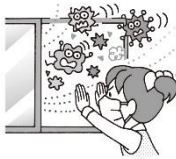





9. 手に付いた石けんを洗い流す。



10. 清潔なハンカチで手をふく。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんをつけてていねいに洗えば、手についているウイルスの感染力はぐーんと下がります。

あなたの生活は大丈夫？ かせ予防チェックをしてみよう！ 気にしていない…△ 気をつけている…○

<p>外から帰ったら 手洗い・うがいをしている。</p> 	<p>洋服の着方を工夫している。 (下着を着ると5度あたたかくなる。 室内では上着をぬぎましょう。)</p> 
<p>かせぎみのときは、ショッピング センターや映画館などの人ごみに でかけない。</p> 	<p>栄養のあるあたたかいものや 色の濃い野菜を食べている。</p> 
<p>マスクを正しくつけている。</p> 	<p>部屋の空気を入れかえている。</p> 
<p>ゆざめ、よふかし、うたたねで 体を冷やさないようにしている。</p> 	<p>早寝・早起きをしている。</p> 
<p>ふだんから外遊びをたくさん して体をきたえている。</p> 	<p>汗をかいたらすぐにふいている。</p> 
<p>10個○がついたあなたは、かせ予防ばっちり！</p> 	

寒い日にお風呂に入ると、じわ~っとあたたまって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまってカゼを引きにくくなると言われています。でも、人によってはゆずで肌荒れする場合も。心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りで十分リラックスできますよ。

ゆず湯も…お風呂の効果って？

