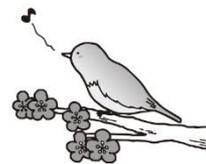


# ほげんだより 3月

No.12

初島中学校保健室  
令和2年3月



1年は早いもので、学年の締めくくりの月となりました。3年生にとっては3年間の中学校生活の締めくくりの月でもありますね。ついこの間、入学したての初々しい姿を見たような気持ちですが、皆さんの伸びた身長などを見ていると、3年間での成長をしみじみと感じます。1・2年生も、3年生も、この1年を振り返り、すべてを糧として春にはまた新しいステップへ踏み出してください。

## こまめな手洗いを心がけよう！



保健委員会から感染症予防の基本である「手洗い」について、全校生徒にお話ししました。

手洗いは感染症を予防するためにとっても重要ですが、簡単に済ませてしまっている人も多いと思います。一人一人が意識をして、正しい手洗いを実践しましょう。



洗い残しが多い部分

**指先・親指  
指の間・手首**

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

## 咳エチケットについてもお話しました！

マスクは、鼻からあごまでを確実に覆い、隙間がないようにつけます。同じマスクを何度も使いまわしはせず、取り替えます。マスクを外したあとは必ず手洗いをしましょう。

新型コロナウイルスについての情報は下記のHP等を参考にしてください

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

首相官邸 <https://www.kantei.go.jp/>



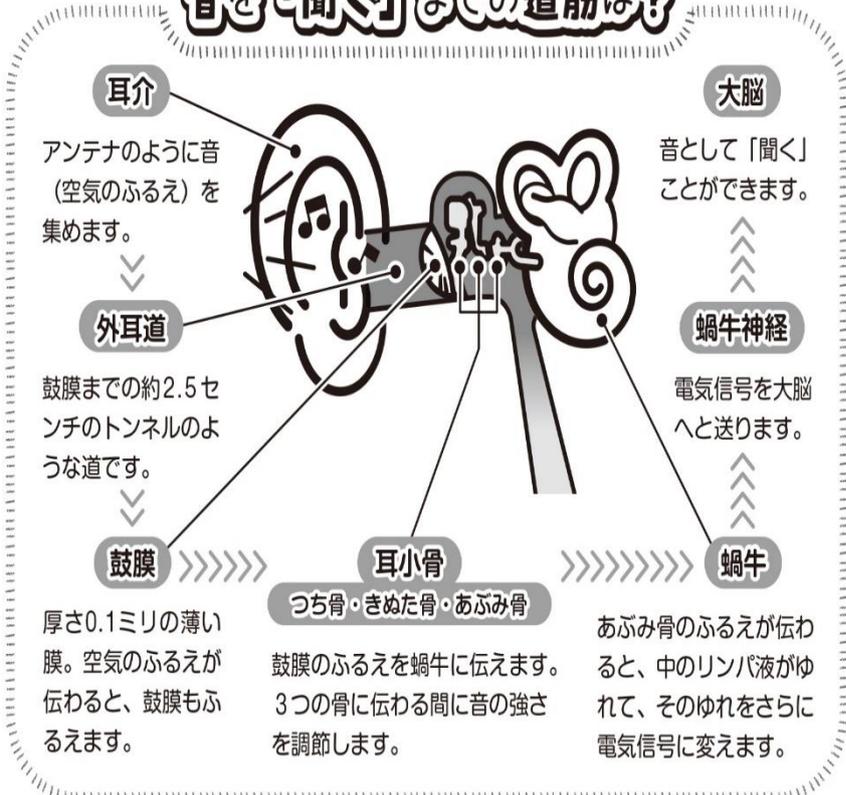
# 3月3日は耳の日

耳を大切にしていますか？



**イヤホンやヘッドホンなどによる難聴に注意！！**  
 日常生活でも大音量の音を長時間にわたって聞くと、音の振動を神経に伝える器官がダメージを受け、めまいや耳鳴りをともなう難聴を引き起こす恐れがあります。耳の健康をよく考えて、音楽を楽しむなど、日常生活を過ごしましょう。

## 音を「聞く」までの道筋は？



### お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



ほっと一息 まちがいがさがし  
 答えは保健室前掲示板で確認♪

