



No.9

令和元年度12月
初島中学校保健室



冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。しかし、夜ふかしや食べすぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。体調を崩してつらい冬休みだった…なんてことにならないよう、生活リズムを崩さず元気に過ごしましょう。



保健委員会より

(担当：神保美紗・中村勝人)



冬休みを楽しく過ごす5原則

① 手洗いうがいをきちんとしよう!!



② 早寝早起きをしよう!



③ 栄養バランスが"かたよらない"ようにしよう!



④ 寒いからといってかいろなどを使いすぎない!

長い時間、同じ場所にあてないようにしましょう。

低温やけどの危険も潜んでいるよ!

⑤ ポケットに手を入れたまま歩かないようにしよう!

転んだときに手をつけず大けがをするかもしれない!

⑥ 何ごとともなく元気な姿で冬休み明けに会いましょう!

インフルエンザなどの感染症を予防しよう！

人ごみに行く機会も増える冬休み。どこに何のウイルスが潜んでいるかわかりません。手洗い・うがいの徹底や、マスクの着用など、できる対策をしっかりとって、感染症を予防していきましょう。

～保健委員会の朝集発表～

手洗い・うがい、せきエチケットなどの大切さについて保健委員会から呼びかけを行いました。



守ろう！「せきエチケット」

マスクを着用する

ティッシュペーパーなどで覆う

上着の袖や内側で覆う



マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。



鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。



とっさのときには腕で鼻と口を覆います。

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！

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



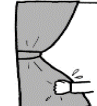
手首ももう一方の手でねじるようにあらう

あらい終わった手、なにでふいていますか？



×きいている服で

×カーテンで



◎タオルやハンカチで



×ふかない

冬に外を歩くときは
気をつけて



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♪

冬に外を歩くときは
気をつけて

