



元気いっぱい



宝達志水町立相見小学校
保健室
2021.12.8号

たくさんの行事があった2学期ですが、あっという間でした。

今年も、新型コロナウイルスの影響で行事も延期になったり、変更したりしましたが、そんな中でも相見っ子は、大きく大きく成長したことと思います。

今月12月は、2学期の最終月です。別名「師走（しわす）」ともいい、師（お坊さんや先生）が走り回らなくちゃいけないほどに、忙しい月と言われます。学期末や年の瀬を迎え何かとあわただしい12月。こんな時こそ時間と心に余裕をもって、友達や家族との関係や事故にも気をつけたいですね。

新型コロナウイルスも、また新しい変異株が出てきました。寒くなり他の感染症も流行し始める時期です。年末年始で生活リズムも乱れがちで免疫力も落ちやすいです。注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

感染症にかからないためには、体の中に原因のウイルスや細菌を入れないことが大切です。



そこで、やっぱり『手洗い』と『うがい』が大切になってきます。水が冷たい季節ですが、自分を守るためです！指の先だけでなく、手のひら全体を洗いましょう。また、歯みがきの最後にブクブクうがいとガラガラうがいをすると、1日3回は必ずガラガラうがいができます。普段からガラガラしておけば、のどの乾燥を防ぎ、ばい菌が入りにくくなります。さっそく今日からやってみましょう。マスクと手指消毒もこれまで通り続けましょう。

もう一度、ふりかえってみよう！



おさらいしよう！ マスクのとりあつかい

つけて



鼻からあごまでをおおひ、顔との間にすきまがあかないように軽く押します。

→「あごマスク」はもちろん、鼻だけ・口だけはNG。

はずす



片方のひもを持って耳からはずし、もう片方もとって顔からはずします。

→ウイルスなどがついているかもしれないので、表面にはさわらない。

捨てる



ビニール袋に入れて口をとじるか、ふたがついたゴミ箱にすてます。

→すてたあとは、かならず手をよくあらいましょう。

手あらい3つのやくそく

1 せっけんで！

水だけではよごれはおちように見えても、ばい菌はほとんど手についたまま。せっけんをよくあわて立って、すみずみまでこすります。



2 水を流して！

ためた水を使うと、「あらいおとす」ことができていないかも…。水を流しながら、せっけんのあわを残さないようにあらいます。



3 よくふいて！

ぬれたままにしておくと、またばい菌がつきやすくなってしまいます。きれいなタオルやハンカチですぐに水気をふきとりましょう。

