



ほけんだより1月

令和5年1月10日(火)
珠洲市立宝立小中学校
保健室だより

今年も よろしく お願いします



新年、あけましておめでとうございます！冬休みはゆっくり過ごせただでしょうか？
よいよ今年度も3学期を残すのみとなりました。9年生は受験勉強も大詰めを迎えま
すね。1～8年生も、次の学年に向けて目標を持って頑張っていきましょう。

お休み中は生活リズムに気を付けていましたか？「夜更かしをしちゃった」「お菓子
ばかりたくさん食べちゃった」思い当たることがある人は、気持ちを切り替えて適切な
生活リズムになおしていきましょう。また新型コロナウイルス感染症についても、ま
だまだ油断ならない状況が続いています。手洗いうがいなど、基本の感染症対策を
今後も続けていきましょう。

基本の感染症対策を続けよう！



「感染症対策」ときいてまず思い浮かぶのが「手洗い」だと思います。みなさんは1日の中でどんな時に手洗いしている
でしょうか？手洗いは簡単にできる対策ですが、とても大切なことです。適切な場面で、丁寧な手洗いを意識しましょう。



マスクをしていないとき、咳やくしゃ
みを手で押さえたときは、その後手を
洗いましょう。手で押さえることは、咳
エチケットがしっかりできていることな
ので○ですよ。



外は目に見えないウイルスや菌
がたくさんいます。知らず知らずの
うちに触れていることが多いので、
そこから帰ってきたときは忘れずに
手を洗いましょう。

トイレの後も手洗いは必須です。汚
れていないように見えても、トイレは多
くの箇所に菌がたくさんいます。トイレ
の後やトイレ掃除の後は念入りに手を
洗いましょう。



その他にも、ご飯を食べる前、掃除の後など、
学校で行っている手洗いはお家でも変わらず行
いましょう。新型コロナウイルス感染症だけだ
なく、インフルエンザやその他の感染症を予防す
るためにも、まずは「手洗い」を頑張りましょう！

こまめな 水分補給で カゼ予防



はついつい水分補給を忘れがち。



でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。



鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが
ピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ
され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を
忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな
ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入
り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。

