

作木小学校 ほけんだより にこにこ 1月

1月の保健目標
「手洗い・うがいをしよう」

令和5年1月10日（火）
三次市立作木小学校 保健室



インフルエンザの季節がやってきました！

～新型コロナウイルス感染症との同時流行に備えましょう～

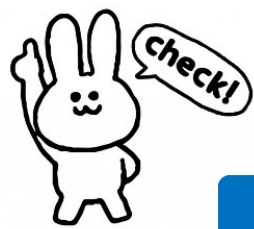
今なお新型コロナウイルス感染症の心配が続く中、今年もインフルエンザの季節がやってきました。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えて、より一層注意が必要です。

あけましておめでとうございます

3学期がはじまりました。寒い日が続いていますね。
引き続き、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症対策を万全に行い、
元気に過ごしていきましょう。
また、休み明けは体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。



寒くても水分補給は必要？
気温が下がってくると空気は乾燥してきます。そうするとのも乾燥します。乾燥したのどは「ウイルスの恰好の侵入口」となってしまいます。こまめに水分補給をして、のどを潤したり、のどについたウイルスを気管に入る前に食道へ洗い流したりすることは、感染症予防になります（※胃に入ったウイルスは胃酸で退治されます。）
寒い時期になっても、毎日水筒を持ってきましょう。



どかくにん もう1度確認をしてみましょう

ただ正しい手洗いの仕方

<p>①手のひらでせっけんをあわだてます。</p>	<p>②手のこも、こすって洗います。</p>	<p>③爪をこすりあわせ、爪の間も洗います。</p>
<p>④両手をもむようにして、指と指の間を洗います。</p>	<p>⑤親指もしっかりつかむようにして洗います。</p>	<p>⑥手首を片方ずつつかむようにして洗います。</p>

手洗いのあとは、必ず清潔なハンカチで水分をふきとりましょう。手をぬれたままにしておくと、かえって空気中の細菌がつきやすくなります。



～今年も感染症対策を万全に行いましょう～

手洗い うがい 歯みがき 早寝 早起き

ほかに・・・
歯みがきも感染症予防に効果があります。口の中には、むし歯菌だけでなく、インフルエンザなどのウイルスもたくさんいます。歯を磨くことでそれらのウイルスも追い出すことができます。

**感染症対策を
しっかりしよう**

