

5月のほけんだより

令和5年5月18日
八幡小 保健室
No.2

朝は寒く、昼は暑くと気温の差が激しい時期ですが、みんな元気に過ごしているように思えます。ですが、油断禁物です！急に体調をくずしたり、疲れが出てしまったりすることもあるので、家ではしっかり休んで下さいね。気温も変わっていくので、調節のしやすい服装にしましょう。



火요일はノーメディアデーです

たくさんのポスターの応募ありがとうございました。生活委員会で審査した結果、4年摺さんのポスターに決まったので、各家庭に配布しております。「火曜日はノーメディア」を目標にみんなで声を掛け合いながら頑張りましょう！

ノーメディアで4つのいいことがあるよ！

夜がしっかりねむれる！



画面を見ると目は疲れます。睡眠の質も悪くなっています。ノーメディアにすることで疲れが取れやすいです。

家族の人とコミュニケーションがとれる！



部屋にこもってゲームをしていませんか？その分家族と話したり、一緒に運動したりすることで有意義な時間を過ごせます。

ゲーム依存症になりにくくなる！



1日ゲームに触らないことができれば、一歩前進です。反対にノーメディアデーが守れなければゲーム依存症が疑われます。

心がリラックスできる！



ゲームをしていた時間があき、ゆとりを持った生活ができます。ゲーム以外の好きなことを探してみてもいいですね。

手洗い指導を行いました

新型コロナウイルス感染症は5類に引き下げられましたが、手洗いは大事です。「正しい手洗いの方法」を学んでもらいたいと思い、手洗い指導を行いました。



手洗いの方法と残存ウイルス数(残存率)* *手洗いなしと比較した場合

手洗いなし	流水で15秒手洗い	ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ
<p>残存ウイルス数 約1,000,000個</p> <p>※青白く光る部分が 汚れや洗い残し</p>	<p>残存ウイルス数 約10,000個 (約1%)</p>	<p>残存ウイルス数 数十個まで減少 (約0.001%)</p>

おうちでも やってみよう！ 正しい手あらいのしかた



水で手をぬらす
あわを立てる



①手のひら



②手のこう



③ゆびの間



④親ゆび



⑤ゆびの先



⑥手首



水であらいながして
手をふきましょう

