

おやこ
親子で読もう!

ほけんだより

みんなであそべは
つろもカラダもポッカポカ



1月保健目標

☆石けんで手を洗おう!

令和6年1月11日 国領小学校保健室

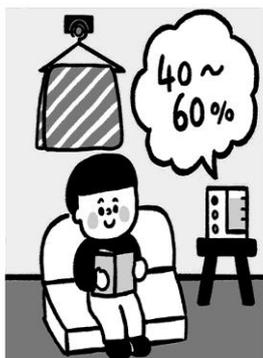
冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したこと
がありますか?

実は、湿度のコントロール
は、インフルエンザやかぜな
ど感染症対策の基本の一つで
す。なぜなら、こうした感染
症のウイルスは、湿度が低い
環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になっ
てしまうからです。

湿度の目安はおよそ50%
(40~60%)です。電化製品
の加湿器のほか、水を吸い上
げる紙製品の加湿グッズなど
を上手に使って、部屋の湿度
に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おす
めです。

さまざまな工夫で、この冬
を元気に乗り切りましょう!

お正月モード▶▶▶学校モード



ちゃんと切り替わってますか?

1月の保健行事予定

- 12日(金)計測6年生
- 15日(月)計測5年生
- 16日(火)計測4年生
- 17日(水)計測3年生
- 18日(木)計測2年生
- 19日(金)計測1年生

※体育着を忘れないようにしましょう!



保護者の方へ ~手洗いの励行・手順確認について~

冬の寒さがピークとなる時季が近づきました。引き続き警戒が必要
な新型コロナウイルス感染症はもちろん、今年は早くからインフル
エンザの流行も広がり、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配
されます。

これらをはじめ、多くの感染症において予防の基本となる「手洗
い」は習慣としてできているでしょうか。決して難しいことでは
ありませんが、だからこそ『気のゆるみ』が対策の大きな障害にな
ると思われま。下記のポイントを中心に、お子さんだけでなく、
ご家族全員での励行・確認をいま一度、お願いできれば幸いです。

- ◎帰宅後、食事の前、トイレの後
などこまめに洗っているか
- ◎石けんをしっかり泡立てて流水
で洗っているか
- ◎手首、指と指の間、指と爪の間
などの洗い忘れはないか
- ◎手洗い後、水気を清潔なタオル
やハンカチでふき取っているか



感染症対策には やっぱり手洗い!



忘れがちかも...



手洗い、ここに注意

