



2022（令和4）年12月16日 福山市立蔵王小学校 保健室

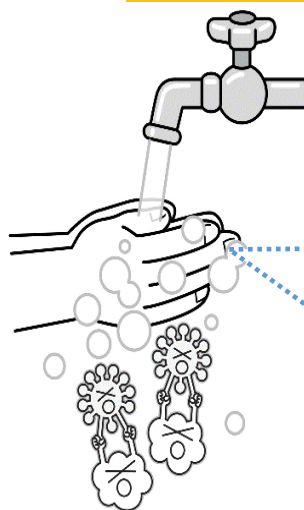
急に気温が下がり、冬らしい季節になってきました。コロナウィルスの感染拡大も心配ですが、この時期はやるのは、コロナウィルスだけではなく、寒くなり、インフルエンザや感染性胃腸炎等も流行する時期です。水は冷たいですが、まずは手洗いをしっかりして予防しましょう。2学期も残りわずかです。12月も元気に乗り切りましょう！

水がつめなくなったせいか、せっけんのへり方のペースが落ちました。

水だけで あらっている人も いるけれど…

カゼなどがはやる 冬こそ手あらい！

その1:せっけんで！



バイキンやウイルスは、せっけんのあわで、ながれます！

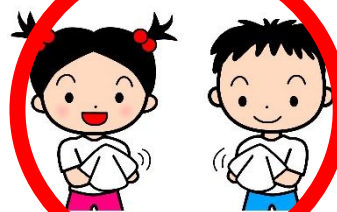
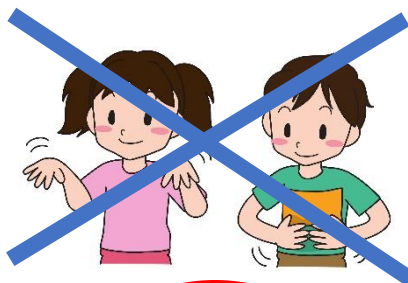


その2:水をながして！

水だけの手あらいでは、きれいにみえてもバイキンやウイルスはのこります。

水をながしながら、せっけんのあわをのこさないようにあらいま。

その3:よくふきとる



冬の寒さを乗り切るために…3つの首を温めよう!!

手首・手袋や袖のある服を着ましょう。

足首・ふくらはぎまである長い靴下をはきましょう。

首元・ネックウォーマーなどをしましょう。

☆首が温まると体も温まりやすくなります。

3つの首をあたためて



体調に合わせて、長スポンや手袋などの防寒着を

着てきましょう！（名前の記入も忘れずにね！）

保護者の方へ

健康の記録を持ち帰っています。

「健康の記録」を保健用袋に入れて配布しています。
お子様と一緒に見ていただき、自分がどのくらい大きくなったのか一緒に話をしてみてください。見られましたら、表紙の2学期のところに印またはサインをして、12月23日（金）までに担任の先生へ返却してください。
よろしくお願いします。

こまめな手洗いで清けつに



手にはたくさんの汚れがついています！！