

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成30年 2月 6日
第17号 豊松小学校

『マスクは正しく



うがい・手洗いはていねいに』

立春を迎え、暦の上では春を迎えました。しかし、まだまだ厳しい寒さは続きそうで、本当の春の暖かさには、ほど遠いようです。

豊松小学校では、先週からインフルエンザの罹患がみられるようになりましたが、現在流行はみられていません。でもまだまだ流行する可能性は大いにあります。町内の近隣校では流行しているようですので、引き続き予防対策をしっかりと行ってください。

正しいマスクのつけ方

鼻が出たり、口が出たりしていませんか？
不織布マスクの場合は、ワイヤーが入っている鼻のラインにそって折り曲げ、すき間がないようにしましょう。

○正しい装着



鼻のラインに合わせて折られている
鼻が隠れている
あごが隠れている
×鼻が隠れていない
×ブリーツ(ひだ)が開いていない

花粉症対策にも有効です！

のどの奥まで届くうがいの仕方

「オーのうがい」

うがい前の手洗いが大切

口の中は細菌がいっぱいです。
まずは、口の中を「クチュクチュウがい」で洗いましょう。
つぎに、上を向き「オー」と声を出しながら、うがいをします。
水の冷たさがなくなったら、水を吐き出し、3回は繰り返しましょう。



ていねいな手洗いの仕方

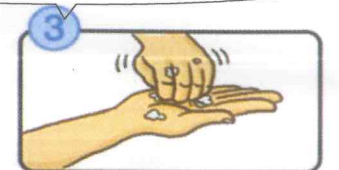
つめは短いですか？清潔なハンカチは？



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を急入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

花粉症対策をしよう～昨年より早め、多めの予想です～

こんな日には注意！



晴れまたはくもりで気温が高い日



乾燥して風が強い



前日の雨が

花粉をつけない1日にしよう！



出かける前に
情報をチェック



上着はツルツルした
ものがよい



ぼうし・マスク
メガネが有効



花粉を
はらい落とす



手や顔についた
花粉を洗い流す

※16号で裏面に新聞記事（1月27日付中国新聞）の掲載ができていませんでした。もう一回、裏面に載せています。今回の裏面に載せています。2月3日付中国新聞の新聞記事も追加して掲載しています。ぜひ参考にしてください。