

ほけんだより1月

豊里中学校
保健室
H27.1.8

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

新しい年がスタートし、3学期が始まりました。今年はこんな年にしたい、あんなことに挑戦したいなど、今年の目標はもう立てましたか？ぜひ、その目標達成に向け、この1年頑張ってください。

さて、これからが寒さの本番となります。3年生は大事な時期ですね。風邪などひかぬよう、手洗い・うがいをしっかりしましょう。寒さに負けず、この一年間心も体も健康に過ごせるよう頑張りましょう。



1月保健目標

風邪の予防をしよう



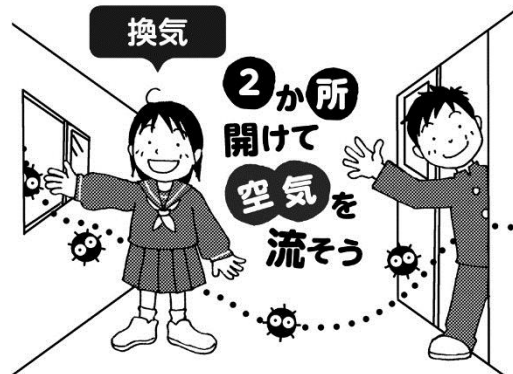
手洗い・うがい
だけじゃない！

カゼ・インフルエンザ予防の

あんなこと こんなこと

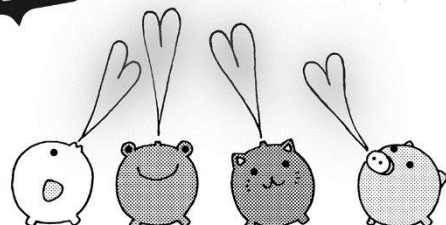
換気

2か所
開けて
空気を
流そう



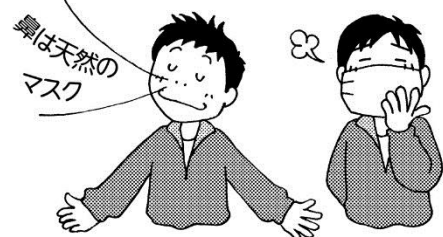
加湿

湿度40%以上をKEEP♪



鼻呼吸

鼻呼吸できないときは
マスクをつけようね



タオル2枚持ち

手洗い用と

せき・くしゃみ用



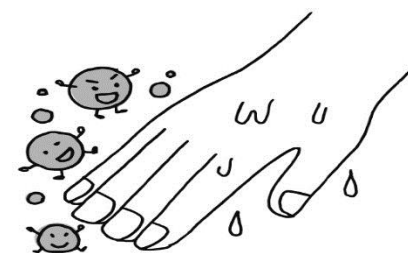
手洗い最後までできていますか

この時季、かぜ・インフルエンザや感染性胃腸炎の予防に欠かせない「手洗い」。洗い終わった直後はもちろん手がぬれていますが、そのままにすると…



手あれになりやすい！

水分が蒸発するとき、皮膚の水分も一緒に蒸発してしまい、手あれにつながりやすくなるといわれています。お肌のトラブルが多い冬はとくに要注意。



細菌やウイルスがつきやすい！

ぬれたままの手は細菌やウイルスがつきやすい状態です。せっかくながら手洗いがやり直しに？！



洗い流した後は、清潔で乾いたタオル・ハンカチ、ペーパータオルなどで水気をふき取りましょう。そこまで実行して『手洗い完了』なのです。

注意！ウイルス性胃腸炎！！

この時期インフルエンザの他に注意しなくてはならないのは、ウイルス性胃腸炎です。

学校で、気持ち悪くなったり、お腹が痛くなったりした場合は我慢しないで早めに保健室やトイレに行きましょう。絶対にギリギリまで我慢しないでください。

ギリギリまでがまんしないで！



祝 埼玉県学校歯科保健コンクール

『優良校』に5年連続選ばれました！！

豊中での歯科の取組（むし歯の早期治療、昼休みの歯みがき、標語、ポスター、掲示等）、また御家庭での歯科に対する意識の高さが評価されたものです。御協力ありがとうございました。来年はさらによい歯の学校を目指してがんばりましょう。また、まだむし歯の治療を終えていない人が数人います。1日も早く治療を終えましょう。

