

ほけんだより 1月号

令和3年1月28日
川口小学校
養護教諭 乾早貴
No. 20

かんそう

ちゅうい

乾燥のかさかさ^{かんそう}に注意^{ちゅうい}！

暖房をつけているのどが渴いたり、マスクや消毒によって肌がかさかさしている人もいます。乾燥がひどくなると、肌が荒れたりかゆくなってしまう。乾燥しない方法を紹介するのでやってみてくださいね。

- 冬でもこまめに水分をとる
- できるだけ肌をこすらない
- 手を洗った後はしっかり水分をふきとる
- ハンドクリームや保湿クリームを塗る



保健指導（感染症予防）

風邪やコロナウイルスなどの感染症の予防について、3・4年生に保健指導を行いました。自分ができる予防を話し合った後、手洗いチェックに挑戦！

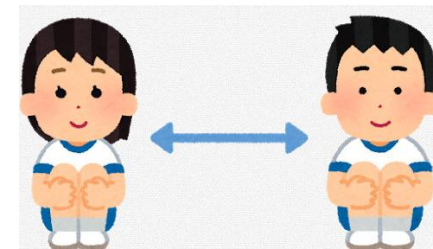
手を洗った後チェッカーで見ると、手のひらや指先はきれいになりましたが、つめには汚れが残ってしまいました…。つめの中を洗うことは難しいようです。ブラシを使ってもう一度洗ってみると、しっかり汚れが落ちていました◎



ウイルスから体を守るマスクの使い方



- 鼻からあごまで隠れるようにつける
- つけたりはずしたりするときはひもを持つ
- 汚れているところにマスクを置かない
- 毎日新しいものや洗ったものと交換する
- マスクをはずすときはまわりの人から距離をとるようにする



保護者の方へ

2月からフッ素洗口を再開する予定です。県内の感染状況等によりまた中止となることもありますのでご了承ください。

手洗いは20秒以上！

「きらきらぼし」や「ハッピーバースデー」を歌いながら洗うとちょうど20秒ぐらいです♪



3・4年生と話したみんなができる感染症予防

「手洗い・消毒・マスク・健康な生活・せきエチケット」

「身のまわりを清潔にすることも予防につながる！」

