

令和5年11月10日 行永分校・保健室 No.7



だんだん寒くなってきましたね。今年は暑い時期からインフルエンザが流行していますが、まだまだ注意が必要です。手洗い・うがい・水分補給、早寝早起きとしっかり食べることで体の免疫力をUPさせて、かぜ予防をがんばりましょう。

11月の保健行事

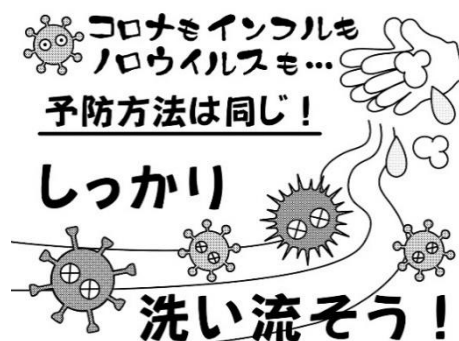
体重測定	7日～	体重測定は毎月行います。
歯科検診	29日（水） 13：30～	歯・口腔内の状態をみてもらいます。 学校歯科医 高井先生 （たかいデンタルクリニック）
手洗い学習週間	7日～30日	個別に手洗いの方法を学習します。自分にあった手洗いの方法を見つけましょう。

11月の健康目標 「手洗い・うがいをしよう」

「石けん＋流水＋しっかりふきとる」で感染予防！

手洗いは、かぜにもインフルエンザにも新型コロナウイルスにもきく予防方法です。手洗いの方法によってウイルスの落ち方が違います。

「石けんで10秒もみ洗い＋流水で15秒すすぎ」を二回繰り返すことで、ウイルスはほとんどいなくなります。そして最後にしっかりふき取ることが大切です。病気を予防するためにも、丁寧な手洗いを心がけましょう。



7つの間違いを見つけよう！答えは担任の先生に聞こう！（床の線や文字は間違いには入りません。）

