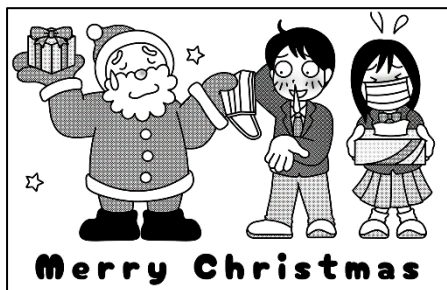


令和5年12月8日 行永分校・保健室 No.8



2023年ももうすぐ終わり。今年はどんな一年だったでしょうか？1年の最後に体調をくずさないように、早寝早起き、しっかりごはんを食べる、うがいや手洗いをこまめにして、元気に1年のしめくくりをしましょう。

## 12月の健康目標 「冬を元気に過ごそう」

いよいよ冬本番。かぜやインフルエンザなど注意が必要な季節です。感染予防の第1歩は「正しい手洗い」です。手洗い学習で自分のウィークポイントを見つけましたね。覚えていますか？自分の手洗いのウィークポイントを思い出して、確実な感染予防につなげましょう。



**忘れないで！**

## 手洗いの“ウィークポイント”

### 指先と爪の間

→反対の手のひらに  
爪を立て、こする



### 手首・親指

→反対の手で  
握るように持ち、ねじる



### 指と指の間

→両手の指を  
組み合わせて動かす



これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があります、手洗いが不十分になりやすい一因に。知っていても面倒で、おろそかになりがちだからこそしっかり実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。

裏面に「間違い探し」があります

7つの間違いを見つけよう！答えは担任の先生に聞こう！

