



12月保健目標:じょうぶな体をつくろう!!

インフルエンザが流行ってきています。さらに新型コロナウイルス感染症はもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』です。毎日しっかりと手洗いを続けていますか。洗い方をもう一度見直しましょう!

感染症予防の基本:手洗い!!!!

①水道からの
流水で
手を洗い流す



⑥親指を
もう一方の手で
ねじるように洗う



②石けんを
よく泡立てる。



⑦指先と爪の間を
反対の手のひらで
こする



③両方の手のひら
を合わせて
よくこする



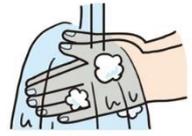
⑧手首を
もう一方の手で
ねじるように洗う



④一方の手の甲を
反対の手で
こする



⑨流水で石けんの
泡をきれいに
洗い流す



⑤両手を組み合わせて
指と指の間を洗う



⑩きれいな
タオルやハンカチで
ふく



※ふかずに乾かしたり、衣服でふいたりすると.....



また手が汚れてしまうので注意!!!!



健康ってなんだろう!!!

健康って、どういうことでしょうか。毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、下の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっかり休むことも大切です。心と体のパワーを充電して元気な笑顔の毎日を送ってください。

ぐっすり眠る

夜更かしをしない

悩み事や困ったことがあつたら、話しやすい人に相談しよう

朝ごはんを食べる

寝る前にゲームやパソコンを使わない

適度に体を動かす

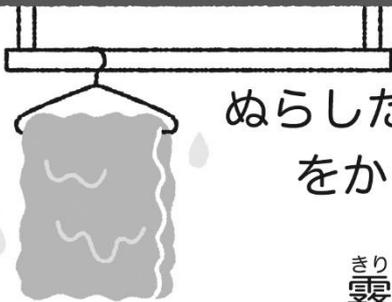
食生活を見直す

生活リズムを整える

食事の後は必ず歯みがき!

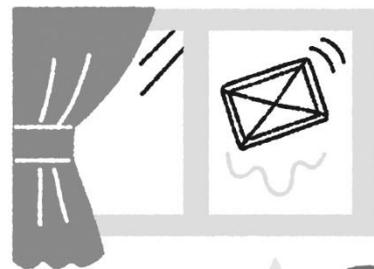


部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



ぬらしたタオルをかける

床や窓を水拭きする



霧吹きで水分を散布する

お湯を張った洗面器を置く



観葉植物を置く

