

みなさんは正しい手洗いをしていますか？  
下のような手洗いをこころがけましょう



① 手には目には見えないよごれがたくさんあります。



② 手のひらや手のこらにもよごれがべったりついています。



③ 手の間にも、指のきんがっついてるのでよく洗いましょう。



④ つめの間も指のきんがのこっているのでよく洗いましょう。



⑤ 親指ももしっかり洗います。



⑥ 手首も洗います。

## ある日の保健委員の調査～

保健委員が全校中のボトルを満たんにし、1日でどれほどの若けんがへんのかを調べました。

手洗いは朝、登校したとき、休みじかん...などたくさんありますが

最低1日に一人五回はあらいまふ。

つまり、茅ヶ崎小は子どもと大人で950人は生活しているので95本はからっぽになります。(大きいボトル)

しかし、へったのはわずかに本分でした。

これから冬になると、コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや胃腸えんなどの感染症がはやりやすくなり、おなかかいたいと保健室に来る人が多くなります。

手洗いはだからこそ大切です。

若けんを使って、しっかりと手を洗いましょう。

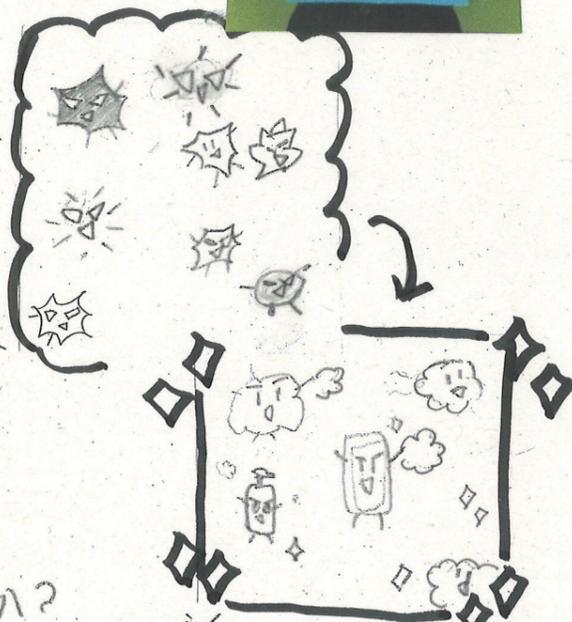


そこで...  
手洗い週間をつくりまふ

今回の調査を生かして、保健委員会がみんなが手洗いを大切にできるように取り組みを考へていきたく思います。

## ハンカチ

みなさんは、常にハンカチを身につけていますか？  
手洗いが終わった後、水を飛ばしながら歩いていたり、服でふいていたり、いつも身につけるように意きまふ!



# ほろけんだより 11月号

令和4年 11月 1日  
 横浜市立 茅ヶ崎小学校  
 校長 高橋 美都子  
 養護教諭 飯塚・間瀬

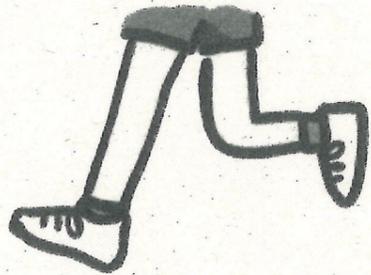
あさばん くらと う させつ  
 朝晩の空気が冷える季節となりました。  
 かんせんとく かんせんとく  
 乾燥しやすいこの季節は、ウイルスが浮遊しやすく、またのどの粘膜に傷がつきやすくなる  
 ことわり かんせんとく ひつよう  
 ことがり かんせんとく ひつよう  
 生活リズムを整えて、元気いっぱい過ごすことができるように気をつけていきましょう。



きちんと朝ごはん



早めにねる



適度な運動

11月9日はいい空気の日



かんせんとく まじし  
 寒くなるとつい窓を開けがちですが  
 かんせんとく かんせんとく  
 換気を行うことは、感染症対策としても  
 にんげん たんそ かんせんとく  
 二酸化炭素やほこりなどでよごれた空気を入れ替えることが  
 とても大切です。  
 がっこう 学校だけでなくご自宅での換気も心がけていきましょう。

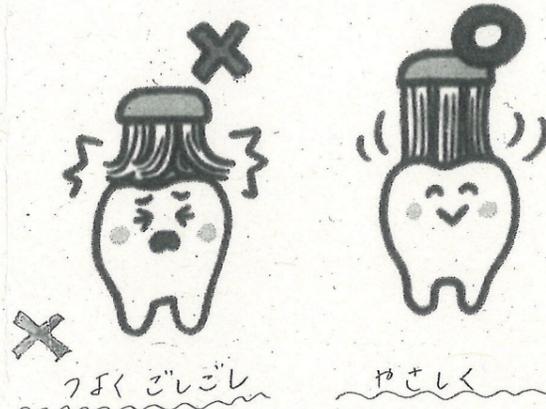
ひきつづき かんせんとく  
 日頃から感染症対策のご協力やミマモルの入力ありがとうございます。

ふゆ さまざまな感染症が流行します（新型コロナウイルス・インフルエンザ・ノロウイルス・RSウイルス・溶連菌 など）  
 登校前の検温や朝の排便観察を必ず行ってください。  
 体調が悪いと感じたら無理せず休養し、体を休めるようにしてください。

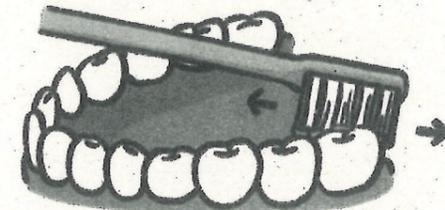
11月8日はいい歯の日

うつのポイント

① いいねいな歯みがきをしよう



かがみ は あ  
 鏡をつかって歯ぶがしがりッガッ当たっているか  
 かんせんとく  
 確認しよう。  
 のん ああ うちがわ  
 おがき残しが少ない内側もみがきましよう。



② よくかんで食事をしましょう よくかむことでお歯や歯周病を予防します。  
 ③ おやつは時間を決めて食べるようにしましょう おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。

冬に近づくこの季節

くび いた うった ふ  
 首の痛みを訴えるけがが増えています  
 だんだんと寒くなるにつれて、私たちの筋肉は冷えてたまり、けがの危険性が  
 たか  
 高まります。  
 ほけんしつ かいしつ たいさく じゆぎょうちゆう  
 保健室の来室でも、体育の授業中マットをしていて首を痛めました...。  
 くび いた  
 なんとなく首が痛い... など多く見られます。  
 うんどうまえ じゆんびんしつ かんり  
 運動前の準備体操は念入りにしっかり行なっていきましょう。

こんなこともおすすめです

からだの中が温める

お風呂で体を温めて  
ゆっくりリラックス

ねる前に  
かるいストレッチ