

ほけんだより 8号

令和4年11月30日 本町小学校 保健室

ほけんしつより



2022年も残すところあと1か月。今年はどんな1年でしたか？
3年も続く新型コロナウイルスの影響で変わってしまったことや我慢しな
いといけなことがたくさんあったと思います。みなさん、本当によくが
んばりました。

もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生
活リズムを整えて過ごしてくださいね。

今月のほけん目標

ハンカチ・ティッシュを身につけよう



みなさんは、毎日せいけつなハンカチを持っていますか？

手洗いが感染症予防に大変効果的なのはもう知っていますね。手洗いした後、ぬれた手をそのままにして
いると、ひび割れや手荒れの原因にもなってしまいます。毎日洗濯した清潔なハンカチを持ってきて、手を
洗った後ふくようにしましょう。手の洗い方ももう一度チェックしてください。30秒くらいかけてゆっく
り洗うようにするとより効果的です。正しい手洗いで感染を防ぎましょう。



※最近、せっけんがあまり減っていない場所があります。水はちょっと冷たいですが、一番有効な感染予防
は正しく手洗いすることです。外から帰ったら、食事の前など、手洗いを忘れずに行いましょう。

保護者の方へ

引き続き手洗い指導等感染予防に努めて参ります。ご家庭でも、ハンカチの確認、検温忘れがないかなど
ご確認くださいますようお願いいたします。また、家を出る前から体調不良を訴えている場合には無理に登
校せず、ご家庭で十分休養して頂くことをおすすめいたします。