

# ほけんだより 2月

赤阪小学校  
保健室  
H31.2.7 No.13

寒い日が続いています。2月に入り、頭痛や喉の痛みを訴えて来室する人が増えてきました。今のところ赤阪小学校ではインフルエンザの流行はありませんが、これからまだまだ注意が必要です！油断せず、手洗い・うがいなどをして、引きつづき予防につとめましょう。

**まだまだ  
インフルエンザに注意！！**

**予防を徹底しよう！！**

かぜやインフルエンザにかからないようにするには…

## 1 ウイルスや菌を体に入れない

(うがいの実行・手洗い・  
人ごみにはなるべく行かないなど)



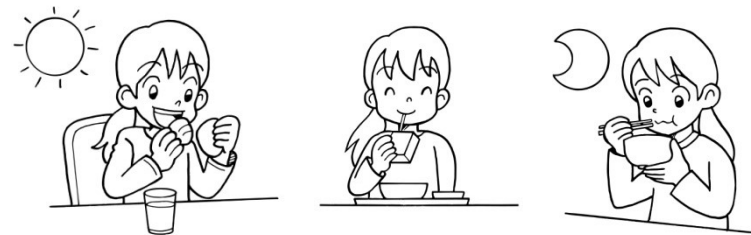
うがい・手洗いは基本

## 2 ウイルスや菌が入っても、それらをやっつける力をたくわえておく

(十分なすいみん・きちんとした食事)



しっかりすいみんを  
とって休養



三食きちんと食べましょう

# こうかてき 効果的なうがい・手洗い

## うがいのしかた



まずブクブクうがいを1回。口の中のウイルスや菌を流します。



次に大きく口をあけ、ガラガラうがいを3回以上。のどのおくのウイルスや菌もとりのぞきます。

## うがい

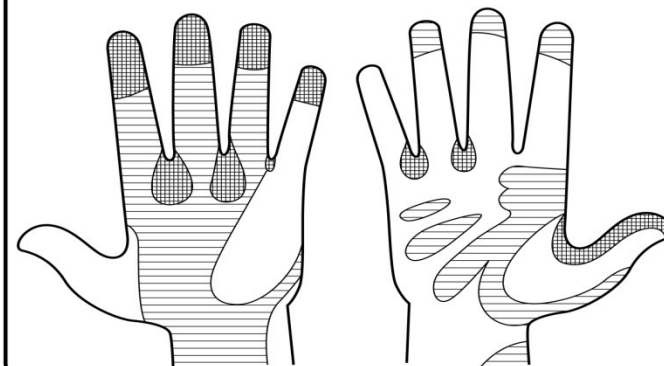
うがいをする、のどにたまったウイルスを洗い流すだけでなく、のどがうるおって、痛みも少し和らぎます。

## てあらし 手洗い

私たちは日ごろ、気づかないうちに手でいろいろなものをさわっています。もしそこにウイルスや細菌がついていたら…どんどん広がってしまいますね。細菌もウイルスもとっても小さく、目には見えません。そこで、こまめに手を洗い、いつもきれいにしておくことが重要なのです。



## よごれがのこりやすい部分



水で手をぬらしただけで洗った気になっていませんか？指の間や手のこう、しわの部分などにはよごれが残りやすいので、とくにねんいりに。

もっともよごれが残りやすい部分  
よごれが残りやすい部分