



令和4年11月11日
西海市立平島小中学校
発行：小川玲香

保健目標	姿勢を正しくしよう
給食目標	よくかんで食事をしよう



早いもので2022年も残り2か月を切りました。先日の健康観察チェックには、御協力いただきありがとうございました。この冬は、コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されており、健康管理に一層気を使わなければなりません。体調管理の基盤は生活習慣です。健康観察チェックを自分のできたところ、できていないところに気づくきっかけとして、健康的な習慣を身につけてほしいと思います。

感染症対策、もう一度確認を！

コロナが落ち着いてきたように思いきや、再び感染者の増加がみられるようになりました。自宅や学校で、すぐに始められる感染症対策を確認してみましょう。



手洗い

私たちは、自分の手で無意識に自分の顔（目、鼻、口）を触っています。その手を適宜、丁寧に洗うことは感染症予防の基本です。

【洗い残しが多いところ】

- ・親指 ・指と指の間
- ・爪の周り ・手首

消毒

共用の物品や機器（ドアノブや机、いす、電気のスイッチなど）を触った後や手洗いの後は、こまめに自分の手を消毒しましょう！

【消毒のポイント】

手洗いと同じ順番で消毒液を手に塗り広げると、手全体が消毒できて効果的です。

マスク・咳エチケット

室内や人混みなど、換気が不十分な場所では、引き続きマスクを着用しましょう。

咳・くしゃみをするときには、マスクやハンカチ・ティッシュ、袖口で口元を抑える、咳エチケットを忘れずに！万が一感染していた時、周りの人にうつさないためのマナーです。

換気

飛沫は空気中を漂います。換気を行い、空気の流れを作ることで、ウイルスを含んだ飛沫も外に流れていきます。窓を少し開けて常に換気、もしくは30分に一度窓を全開にして換気するのが効果的です。

規則正しい生活も大切です。
簡単にできる対策、ぜひ実践してみてください！

