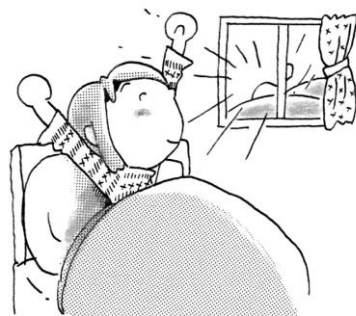


ほけんだより 2月

貝塚市立中央小学校
保健室

まだまだ凍える日が続いていますが、2月4日は立春です。この日は春の始まりの一日と言われ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風を『春一番』といいます。わくわくと春の訪れを感じさせるネーミングですね。

『春一番』の頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。体調管理には十分気をつけましょう。春はすぐそこです。



***** 休み時間には、まどをあけましょう! *****

20分休けいと15分休けいに、保健委員会の人たちが、放送で音楽をかけながら、教室の空気を換気するよう呼びかけています。音楽がなったら、近くのマドをあけてくださいね!



風邪のお話いろいろ

うがいの話

口の中には食べかすやばい菌、ほこりがあるからうがいをしてね

- ①ぶくぶくうがいよけいなものはき出す
- ②上を向いてガラガラうがい声をだすといいよ
- ③ガラガラうがいをくり返す



換気の話

換気はどうして必要なの?

教室を閉めきったまましていると、ウイルスだけでなくホコリ、ダニなどがどんどんたまっていきます。こうして汚れた空気は外の新鮮な空気と入れかえよう。

1~2時間に5分間、対角にある窓を開けて、空気のとおりをよくしよう。



手洗いの話

手は正しい方法で洗いましょう

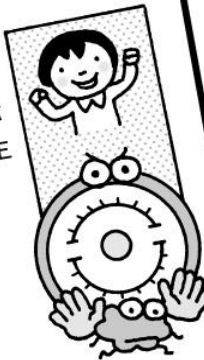
- ①両手のひらをよくこする
- ②手の甲をこすり洗い
- ③指先をひらにこすりつける
- ④爪の間も洗う
- ⑤手首も忘れずに
- ⑥親指と手のひらをねじり洗い
- ⑦指と指の間をよく洗う



温度と湿度の話
ウイルスの活動をおさえるために

湿度が50%より低いとウイルスが活発になります。ただ、湿度が高くても室温が低いとやっぱりウイルスは生きています。

部屋の中はいつも湿度は 50~60% 温度は 20℃くらいにしよう。



風邪をひかないためには 予防 × 免疫力

