

NO. 10 2022年1月12日 御杖小学校保健室

新型コロナウイルス感染症に気をつけよう。
手洗い、うがい、マスク着用！！

あけましておめでとうございます。

2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク…と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。

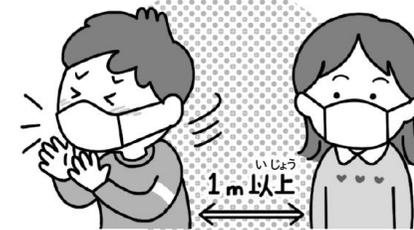


マスクをつけていても…せきエチケット

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける

ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる



とっさのときは
服のそでなどでカバーする

手でおさえたり
鼻をかんだあとは手をあらう



健康を守るため、よくかんで食べることが大事

ちっそく 室息をふせぐ



お餅や焼き芋はノドに
つまりやすいので注意

むし歯の予防



唾液がしっかり出て
汚れや菌を流してくれる

ひまん 肥満の予防



食べすぎの防止にもなる
一口30回を目安に

いちょう 胃腸の負担を減らす



よくかむと食べ物の
消化もよくなる

健康手帳「すこやか」について

OP. 1~2 1月の身長・体重：保護者印のらんに捺印をお願いします。○印には色をぬってください。



ふだんからマスクをつけることの多い生活が続いていますが、もちろん、マスクもだいじなせきエチケットのひとつ。ただし、あらためて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、せきやくしゃみをしてもらいようぶ」にはならないということです。

感染症を予防するための方法は『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』のことを組み合わせて続けることがたいせつです。