



スマイル12月号

保健だより
宮内中学校(まけん)
令和3年12月6日



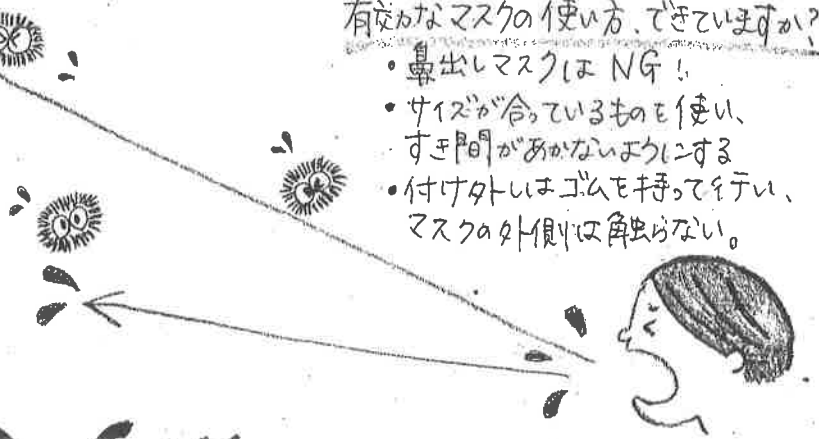
12月になり、2学期の終わり、令和3年の終わりが近づいてきました。朝夕の冷え込みも厳しくなり、風邪を引いている人も増えているように感じます。体調の変化をよく観察しながら、体調を崩さないように気を付け、元気に2学期を、令和3年を締めくくります。

やっぱり大事① マスク!!

くしゃみや咳のしぶきは
1~2mほど飛び交っています。
それを防ぐためには
やっぱりマスクが欠かせません。

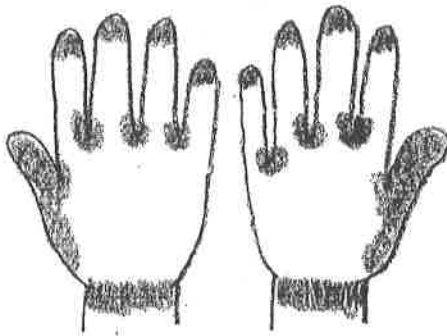
有酸素なマスクの使い方、できていますか?

- 鼻出しマスクはNG!
- サイズが合っているものを使い、すき間があかないようにする
- 付け外しはゴムを持って行儀、マスクの外側は触らない。



やっぱり大事② 手洗い!!

水だけで流すだけでは手は
きれいになっていません。
目に見えない汚れやウイルスまで
しっかり洗い流すには、石けんを
よく泡立てて洗うことが
ポイントです!!



△ 洗い残しにも要注意! △

- 指と指の間
- 親指
- 指先(爪)
- 手首

冬の健康を守るためには、マスクや手洗いの他にも、換気や規則正しい生活(朝ごはん、睡眠)も大事なことです。どれも感染症対策の基本となっているもので、コロナ禍の生活ではあたり前になっています。だからこそ、基本を大事にして、正しい感染症対策に取り組ましましょう!!



寒がりさんへ

3つの首をあてはめよう!

- (手首) ... 手袋を手首までしっかり!
- (足首) ... いつよりも長い靴下をはく!
- (首) ... マフラーであてはめよう!

ひんがしクイズ

これ
なんだ?



ヒント ○に入るのはミとソだよ
冬休み中の楽しみ!!

答えは通りすがりの養護教諭までね