

# 保健だより 12月号

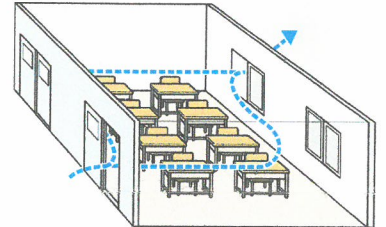
令和2年12月15日  
伊敷中 保健室 No.8

今年も残すところわずかになりました。この1年は新型コロナウイルス感染症が流行し、新しい生活様式による学校生活が始まりました。冬になり、空気の乾燥により飛沫が飛びやすくなることから感染症への対応を引き続き心がけていきましょう。



## 感染症予防～換気をしよう～

感染症対策の一つに“換気”があります。寒くなってくると窓を開けることが嫌になりますが、「密閉」を避けるためにも換気が必要です。



廊下側と窓側を対角に開け、効率よい換気をしていきましょう。

また、休み時間は窓を全開にしましょう。保健班の皆さん、数分間窓を開けてくださいね。

## 感染症予防～手を洗おう～

2年校舎の水道が新しく使えるようになります。石けんを使って手をしっかり洗いましょう。

### せっけんでしっかり手を洗いましょう

最後は水でよく洗い流し、きれいなタオルやハンカチでふきとります。



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲を伸ばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。



伊敷中学校生徒会保健部

手洗い後・・・

ぬれた手は？

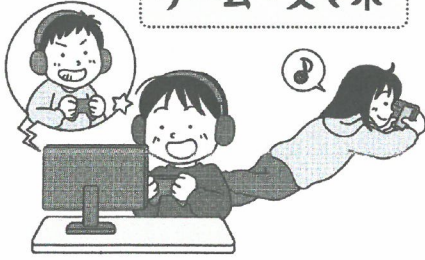
OK/NGをおさらい

# #冬休みだよ♪

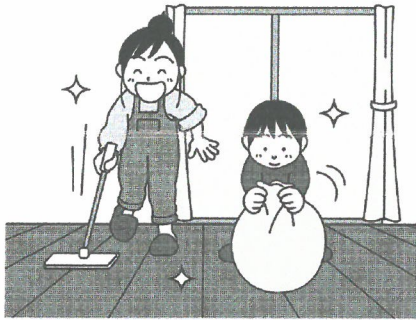
がまんの毎日にストレスもたまり…  
こんな1日があってもいいけど

毎日は  
ダメだよ!!

だらだら  
ゲーム・スマホ



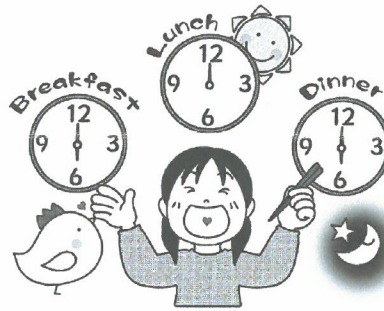
カラダを動かさず



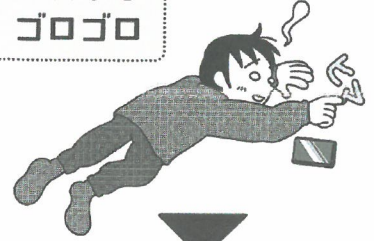
だらだらバクバク



3食しっかり食べる



ひたすら  
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



## 7つの間違い探し

