



ほけんだより



令和2年11月18日
日野市立旭が丘小学校
校長 猿田 恵一
養護教諭 緒方 かおり

11月の保健目標：きれいに歯をみがこう

No.2

さいきん あさばん きおん さ ひ こ にちゅう きおん さ たいちよう ひと ふ
最近、朝晩の気温が下がって、冷え込んできました。日中との気温差に体調をくずす人も増
えてきています。うわぎ ぬ き じょうず おんどちようせつ うわぎ お
もの ふ うわぎ なまえ か
とし物も増えています。上着には名前を書くようにしましょう。

わすれないで！だいじな「てあらいのタイミング」

そと はい
外からきょうしつに入るとき



そうじがおちったあと



はなをくんだあと
せき・くしゃみをおさえたとき



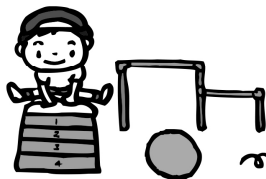
トイレに行ったあと



きゅうしょくのまえ / あと



みんなで使うものをさあつたあと



かぜ・インフルエンザのりゅうこう 流行シーズンになりました。また、しんがた 新型コロナウイルスはもちろ
ん、ノロウイルスなど冬には他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に大切な
ことのひとつが「てあらい」です。じょうき 上記のタイミングにしっかりと手を洗うようにしましょう。
また、ハンカチをもち 持っておらず、しぜんかんそう 自然乾燥させたり、ふく ふ 服で拭いたりしている人もよくみかけ
ます。せっかくきれいにあら て 洗った手にウイルスがつかないように、てあらい 手洗いした後はせいけつ 清潔なハンカ
チでふく ようにしましょう！

「よび」のマスク もっていますか？



マスクをお よこ 落としたり汚したり
したときのために、よび
クを用意しておきましょう！

かんき 換気のポイント

さむ まど し
寒いと窓やドアを閉めたくくなりますが、へ や まど
部屋の窓やドアを
ずっとし き 閉め切っていると、くうきちゅう 空気中にウイルスがただよ
います。こまめにかんき 換気するようにしましょう。

かんき まど
換気をするときは、窓とドアなど
2 か所を開けるようにして、くうき 空気が
なが 流れるようにすると効果的です。

