



2024年がスタートしました。新型コロナウイルスがまた、感染拡大をみせています。できるかぎりの感染予防策をとり、心も体も元気に過ごせるようにしましょう！



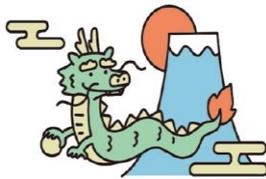
1月の保健安全目標

- ・かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスをよぼうしよう。(早ね・早おき・朝ごはん・うがい・手あらい・かんき)
- ・登下校の安全に気をつけよう。

寒さがきびしくなると…

冬の事故にご用心!

あけましておめでとうございます。今年もからだや心の健康を中心に、いろいろな情報をお伝えしていきます。しっかりとキャッチしてくださいね!



さて、年も明け、寒さもいっそうきびしくなってきました。雪がふって、氷がはって…冬ならではの風景が見られますね。でも、それとともに「冬の事故」も心配されるようになってきます。たとえば、雪のふる日は見通しが悪くなることで車や自転車などとぶつかってしまうおそれがあります。また、道路に雪がつもったり氷がはった



りしているとすべってころんだり、足をとられたり…ほかの季節にはない危険がひそんでいるのです。

とくに登下校のとき、ふだんなれた通学路でもじゅうぶんに注意して歩いてほしいと思います。

お茶うがいの水とうで水分ほきゅう

からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうすることを知っていますか？ 鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたらけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに!



かんせんしょうの予防は やっぱり手あらいから!

その1:せっけんで!

水だけの手あらいでは、きれいに見えてもばいきんやウイルスはのこります。せっけんをよくあわだて、手のすみずみまでこすってあらいます。



その3:よくふきとる!

あらった後、手をぬれたままにすると、またばいきんやウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。

その2:水を流して!

ためた水を使うと、「あらいおとす」ことができなにかも…。水を流しながら、石けんのあわをのこさないようにあらいます。

