

# ほけんだより 12月



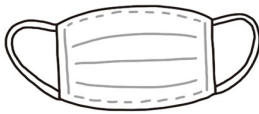
## 12月の保健目標 冬を健康に過ごそう!

新型コロナウイルスの感染者が増えてきています。これまでも感染予防のために色々と気を付けてきたと思いますが、冬を元気に過ごすために、もう一度基本の感染対策を徹底していきましょう。

### 冬の感染症を予防しよう!

冬の感染症はあっという間に広がることが多いので、ふだんからの予防が欠かせません。しっかり、予防していきましょう。

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、**石けん**を使う事、水を**流して**洗う事、洗った後に水気をしっかり**ふき取る**ことがポイントです。



②感染を広げないためには、**マスク**をしましょう。せきやくしゃみで出るウイルスが付いた**ひまつ飛沫**を止めることができます。



③閉めきった部屋の**空気**はどんどん汚れていき、感染症の原因にもなります。対角線上の窓やドアを常に5~10cmくらい開けて**換気**をしましょう。



④病気を予防し、早く治すために必要なのは、私たちの体の**抵抗力**です。十分な**睡眠**と**栄養**、適度な**運動**が大切になります。

## 冬のケガ・事故に気をつけて

### 低温やけど



使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

### 転倒



寒い朝など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。

### 交通事故



日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅しましょう。

忘れないで!

手洗いの

## “ウイークポイント”

### 指先と爪の間



反対の手のひらに爪を立て、こする

### 指と指の間



両手の指を組み合わせ合わせて動かす

### 手首・親指

反対の手で握るように持ち、ねじる

