

保健だより 1月



令和6年1月9日
埼玉県立騎西特別支援学校
北本分校 保健室

今年も元気に!



1月の保健目標
**感染症を
予防しよう!**

明けましておめでとうございます。今年もよろしく
お願いします。

今年の目標は立てましたか?どんな目標を達成する
にも健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事
故、病気に気をつけて過ごしましょう。



感染症予防の基本:

手洗い

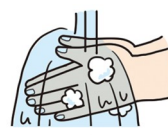
咳エチケット



この冬、埼玉県内ではインフルエンザ、咽頭結膜熱、溶連菌感染症等、様々な感染症が流行しています。また、新型コロナウイルスの患者数も増えてきています。感染症予防の基本は「手洗い」と「咳エチケット」です。手の洗い方・咳エチケットをもう一度見直しましょう。

手の洗い方

- ①流水で手を洗い流す
- ②石けんをよく泡立てる
- ③両方の手の平を合わせてよくこする
- ④手の甲をこする
- ⑤両手を組み合わせて指と指の間を洗う
- ⑥親指をねじるように洗う
- ⑦指先と爪の間を反対の手のひらでこする
- ⑧手首をねじるように洗う
- ⑨流水で石けんの泡を洗い流す。
- ⑩きれいなタオルやハンカチでふく



咳やくしゃみが出る時は
咳エチケット

①マスクを着用する



②ティッシュなどでおおう



③上着の袖や内側でおおう



寒

くても

換気

しよう



換気をしないと...



体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。

