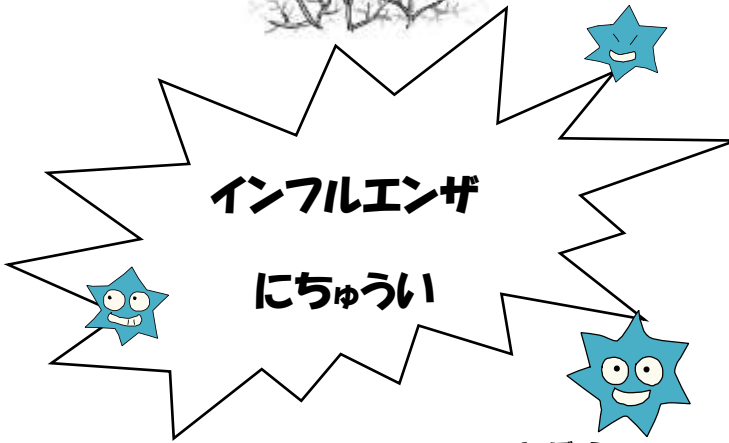


保健便り NO.19



平成30年9月10日 平戸市立山田小学校
文責 眞辺 成子



あさ ばん きおん さ はだざむ
朝、晩は気温が下がり、肌寒くなりました。
でも、にちゅう ひざ つよ きおん たか
でも、日中は日射しが強く気温も高いので
たいちょう くず き
体調を崩さないように気を付けてください。
いまつきちやうない はっせい
生月町内でインフルエンザが発生していま
す。型はA型だそうです。「この時期に～?!」
という感じですが、かからないようによぼう
予防をしっかりとしてください。

インフルエンザのよぼう
予防はなんといってもてあら
手洗い・うがい

正しい手洗いの仕方

正しい手洗いで、感染症を防ぎましょう！



| | | |
|---|---------------------------------------|---|
| <p>水でよく手をぬらした後、石けんをつけて、手のひらをよくこすります。</p> <p>1 5秒間</p> | <p>手の甲を伸ばすようにこすります。</p> <p>2 5秒間</p> | <p>指先・つめの間も、うずを描くようにこすります。</p> <p>3 5秒間</p> |
| <p>指の間もよくこすります。</p> <p>4 5秒間</p> | <p>親指と手のひらを、ねじり洗います。</p> <p>5 5秒間</p> | <p>手首も忘れずに洗います。</p> <p>6 5秒間</p> |

てあら
どんなときに手洗いするの？

- がいしゅつ かえ
外出から帰ってきたとき
- ちやうり しょくじ まえ
調理や食事の前
- トイレのあと

十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

7 完了

うがいや手洗い以外にも

| | | |
|--|-----------------------------|-------------------------------------|
| | <p>★人のハンカチやタオル、コップを使わない</p> | <p>★こまめな水分補給</p> |
| | <p>★咳をしていたらマスクをつける</p> | <p>★高熱が出たら病院を受診する</p> |
| | <p>★汗の始末をする</p> | <p>★高熱が出たら病院を受診する を心掛けてください</p> |

