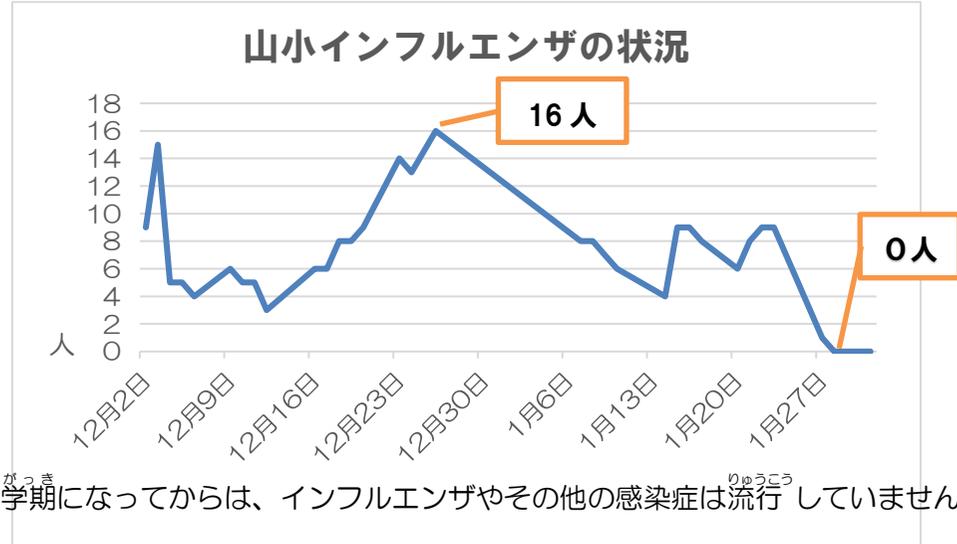


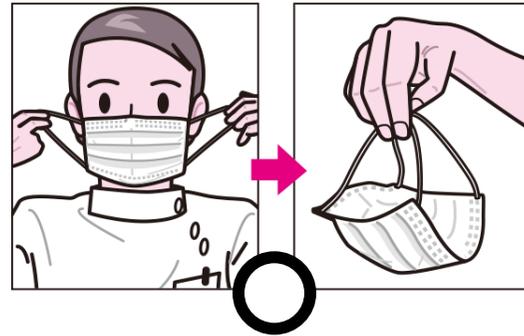
2月 ほけんだより

令和2年2月
山崎小学校 保健室

しゅうかい
集会で5・6年生の保健委員さんが
〇×クイズをしてくれました！！



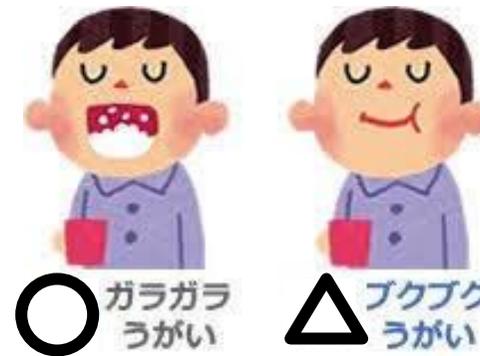
※3学期になってからは、インフルエンザやその他の感染症は流行していません。



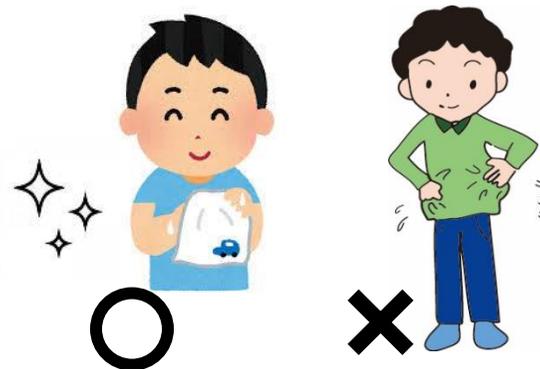
マスクのつけかた・はずしかた

- ★鼻からあごまでしっかりおおいましょう。
- ★使ったマスクの表面はばい菌がいっぱいです。
ヒモを持って外して、捨てましょう♪

うがいのしかた



- ★ブクブクうがいでは、口の中だけしか洗えないよ。
- ★上を向く**ガラガラうがい**をして
のどのばい菌を洗い流しましょう。
- ★「あ〜」と声を出しながらすると上手くできるよ♪
- ★うがいをした水はゴクンせずに、はきだそうね。



手を洗ったあと

- ★服で手をふいている人はいませんか？
洗ったキレイな手に服の汚れがついてしまうよ…！
- ★**ハンカチ**でふきましょう！！
ハンカチは**毎日洗濯**しようね。



せきエチケット

- ★咳やくしゃみをするときは、**ティッシュ**や**二の腕**でおさえましょう。
- ★手のひらに咳やくしゃみをしてしまったら、すぐに**手を洗い**ましょうね。

『アレルギー疾患に関する調査票』の記入をお願いします。
来年度の学校給食等で活用させていただきます。

提出切：2月20日(木)