

ほけんだより 2月

下野市立石橋小学校
保健室

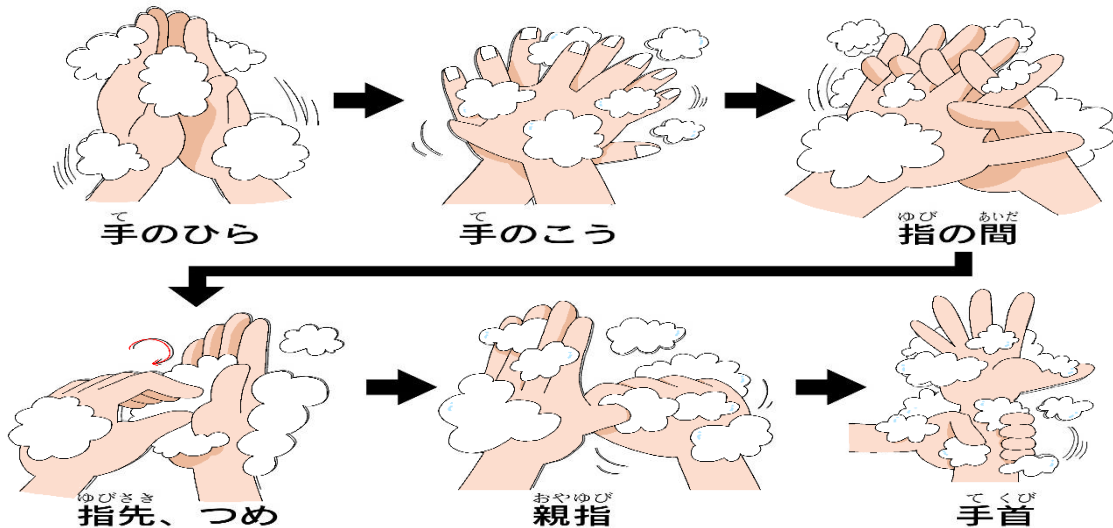


冬は、空気が乾燥しています。空気を入れかえたらしっかり加湿をしましょう。
また、手あらいはもちろん、水分補給もこまめにするのが大切です。
体をたくさん動かして、寒さと感染症に負けない体づくりを心がけましょう。

◆石けんを使って、手をあらえていますか？◆

みなさんは手をあらうとき、石けんは使っていますか？手をあらうことは、かぜや感染症の予防に一番有効な予防法です。外から帰ったときや食事前など、この時期は特にこまめに手をあらうようにしましょう。

水だけで手をあらっていても、菌やウイルス、汚れは落とすことはできません。必ず、石けんを使って手のすみずみまであらい、終わったらせいけつなハンカチやタオルでしっかりと水気をふきとりましょう。



「アルコール消毒」をするときは

手をあらった後に、ハンカチやタオルで水気をふきとってからアルコール消毒をするようにしましょう。

アルコール消毒をする時は手をあらう時と同様に、手のひらや手のこう、指の間や指先、つめ、親指、手首までしっかりつけるようにしましょう。



◆「笑い」は健康のもと！◆

「笑うこと」はストレス解消法の1つです。笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が働き、リラックスした状態になります。

また、笑うことで体を病気から守る細胞の働きも活発になります。

