

ほけんだより2月号

平成29年2月10日

徳島県立池田支援学校美馬分校

2月に入り立春を過ぎましたが、寒い日が続きますね。朝、布団からなかなか起きられないという人はいませんか？

寒いけれど、思いきって起きて服を着たら、ゆったりとした気分で1日が始まりますよ。

そして、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しています。規則正しい生活や手洗いうがいを忘れずに心がけ、元気に毎日を過ごしましょう。



感染症（かぜ・インフルエンザ・胃腸炎）に注意しよう！

予防の基本は、手洗い・うがいです。次のことに気をつけてください。

手洗いのポイントは？

石けんをよく泡立て、30秒くらいかけて洗う
洗い残しやすいところ（指先・指の間・親指など）に注意する
水道の水で、石けんや汚れをよく洗い流す
洗ったあとは、きれいなタオルなどで水気をよくふきとる

指先
親指
指の間

手洗いのあと、確かめてみよう！

きちんとできているか、チェックしてみよう。

- 指のつけ根やつめの間もきちんと洗えたかな
- せっけんが残っていませんか？
- 手をふくタオルやハンカチはきれいかな？



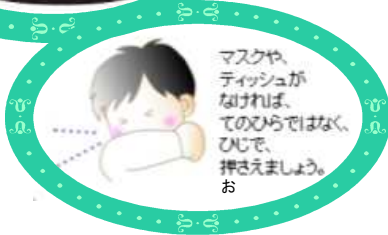
手洗いをするこんな効果があるよ～

かぜ・腹痛（胃腸炎、食中毒）の予防

手を洗うことでばい菌を洗い流します。

特に、外出後や食事の前には必ず手を洗ってばい菌とサヨナラしよう。

せき まも 咳エチケットを守っていますか？



マスクや、ティッシュがなければ、
てのひらではなく、ひじで、押さえましょう。
お

くち お口をカバーします

- ・せき、くしゃみなどの症 状しょうじょうがあるときはきちんとマスクをしましょう。
- ・人ひとにむかってしません。
- ・とっさでに出そうなときは、顔かおをそらしてティッシュなどで口と鼻くち はなをおおいます。

しよくせいかつ だいじ ～食生活、大事なんだよ～



あいごとはば
合い言葉は、**3×3**

まいにち た
わたしたちのからだは、毎日食べるものでつくられています。だから、きちんと食事をすることは大切です。

しよくせいかつ きほん
食生活の基本は3×3

(この3×3を守って、毎日すこやかに過ごしましょう)

あさ ひる よる
朝 昼 夜

あか きいろ どりよ
赤 黄 緑

あか いちしよくはん 赤色の食品	きいろ いちしよくはん 黄色の食品	どりよ いちしよくはん 緑色の食品
【血や肉をつくる】	【働く力になる】	【からだの調子を整える】
肉類 魚類 卵類 大豆・大豆製品	ごはん類 パン類 めん類 いも類 油類 さとう類	緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ類 海藻類 くだもの類