

ほけんだより2月号

平成27年2月2日

徳島県立池田支援学校美馬分校

2月になり、ますます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、思いきって起きてしまえば落ち着いて準備もでき、ゆったりとした気分ですぐ1日がスタートできますね。

また、この時期はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する季節で、学校のある地域もインフルエンザ『警報』が出ていますし、感染性胃腸炎も流行しています

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・うがいをしっかりとすることです。手洗いは、正しい方法ですることによって効果が出ます。次のことに気をつけてください。

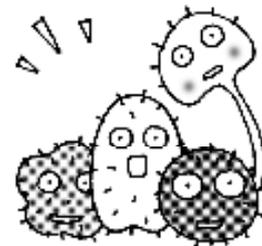
手洗いのポイントは？

- 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

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？



手洗いをするとこんな効果があるよ～

かぜ・腹痛（胃腸炎、食中毒）の予防

手を洗うことでは菌を洗い流します。

特に、外出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？



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。
- ・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**

私たちのからだは、毎日食べるもので
つくられ、動いています。
だから、きちんと食事をすることが、
元気な毎日には、なにより大切。

しよくせいかつ きほん
食生活の基本は3×3

朝 昼 夜

赤 黄 緑

(この3×3を守って、
毎日すこやかに過ごしましょう)

あかいろしよくしん
赤色の食品

【血や肉をつくる】

にく ちく
肉 類

いさ ぎょ
魚 類

たまご どり
卵 類

だいず だいずせいひん
大豆・大豆製品

きいろしよくしん
黄色の食品

【働く力になる】

ごはん ちゅう
ごはん類

ぱん ちゅう
パン類

めん ちゅう
めん類

いも ちゅう
いも類

あぶら ちゅう
油 類

さとう ちゅう
さとう類

あじろいろしよくしん
緑色の食品

【からだの調子を整える】

きいろしよくしん
緑黄色野菜

そこのいも ちゅう
その他の野菜

きのこ ちゅう
きのこ類

かい ちゅう
海藻類

くだもの ちゅう
くだもの類