

保健だより が ん ば

顔晴れ



第10号 令和6年1月30日（火）発行 土浦第六中学校（小中一貫校）保健室

感染症予防の大原則！



手洗いの方法を復習しよう！

ここ最近、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症が増加しています。土浦市内の小中学校でも、増加傾向にもあるようです。感染症の予防方法として非常に重要であるのが手洗いです。元気に毎日を過ごすために、手洗いの方法を復習しましょう。



① 流水で手を洗い流す。



② せっけんをつけてしっかり泡立てる。



③ 手の平と手の甲はこするように洗う。



④ 手を組むようにして指の間を洗う。



⑤ 親指はねじるように洗う。



⑥ 指先、つめの間は手の平でこするように洗う。



⑦ 手首は反対の手でねじるように洗う。



⑧ せっけんと汚れを水で十分に洗い流す。

こんなときは必ず手を洗おう！



外出後



トイレの後

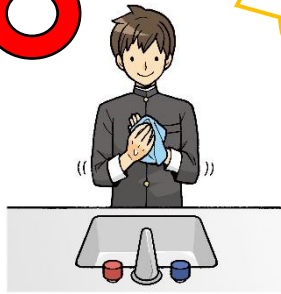


咳・くしゃみの後



食事の前

ちょっと待った！！



手を洗った後、ハンカチやタオルを使わずに服や髪で拭いていませんか？せっかくきれいに手を洗っても台なしです。

きちんとハンカチやタオルを持ち歩き、手を洗ったあとはしっかり水気を拭き取りましょう。それが素敵な大人のエチケットです。

寒い日は、手の位置にも注意！

「ポケットハンド」を
していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだとき。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。

