



ほけんどより



2025.1.15 柏丘中学校 保健室

あけましておめでとうございます。2025年になりました。今年は巳年（へびどし）です。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮を繰り返すことから「復活と再生」を表すとされており、新しいことが始まる年とも言われています。皆さんも、今年新しいことに挑戦してみるといいかもしれませんね！

正しい手洗いの方法

手洗いうがいで

風邪予防

去年の12月はインフルエンザが大流行し、多くの人が感染してしまいました。3学期にまた流行してしまうことを防ぐため、感染症対策を見直しましょう。

①手洗いは丁寧に！

左のイラストのように、石鹸をつけて隅々まで洗いましょう。

②体調に応じてマスク着用

風邪症状があるときは、マスクを着用しましょう。

③換気をこまめに

教室は常時、または休み時間ごとに換気しましょう。

④体調が悪いときは無理しない

微熱や咳などがひどいときは、無理をせずお休みすることも必要です。

1 流水で洗う 	2 石けんを手取る
3 手のひら、指の腹面を洗う 	4 手の甲、指の背を洗う
5 指の間(側面)、股、付け根を洗う 	6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う
7 指先を洗う 	8 手首を洗う(内側・側面・外側)

インフルエンザの出席停止期間の基準は、
“発症後5日間を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで”です。

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合

