



令和2年12月8日
長岡北小学校
保健室

北小はインフルエンザはまだ出ていませんが、かぜでお休みする子や頭痛を訴えて来室する子がいます。例年のこの時期はインフルエンザやノロウイルスが心配されますが、今年度はこれらに加えて新型コロナウイルスのさらなる流行が心配されています。不安はつきませんが、手洗い・うがいを丁寧にすること、生活習慣を整えて、元気な体をつくることなど、自分たちができることをひとつひとつみんなががんばっていきましょう！

“手洗い”について再確認です！！

どんなときにするの？

家に帰ったとき



あそんだ後



トイレの後



そうじをした後



給食を食べる前



びょうてあら 30秒手洗い
できているかな？



とくに、給食を食べる前の手洗いは丁寧に！
あらあつくとくえさわ
洗った後は、机やかべをベタベタ触らないようにしましょう！

自分でできる感染症対策

★手の洗い方★

きちんとできているか、わすれているところはないか
もう一度確認しましょう！



水道から流している水で
手をあらい流す



親指をもう一方の手で
ねじるようにあらう



せっけん(ハンドソープ)を
よくあわ立てる



指先とつめの間を反対の
手のひらでいいいにこする



両方の手のひらを
合わせてよくこする



手首をもう一方の手で
ねじるようにあらう



一方の手のこうを
反対の手でこする



流している水であわを
きれいにあらい流す



両手を組み合わせて
指の間をあらう



きれいなタオルやハンカチで
ふく

ぬれたままにすると、またよごれてしまうのでNG！