

保健室より

3月4日から臨時休業となりました。
自宅でも充実した生活を送るために、
さらに新学期に向けてのパワーを蓄える
ために、日頃からの健康管理が大切です。



「**うまくきたえて+**」で、感染症から身体を守りましょう。

うがいをする。

まスクをつける。（万が一外出するとき！マスクがある人は）

くうきの入れ替えをする。（換気は自宅でも同じです。）

きそく正しい生活習慣を！（早寝早起き朝ごはん。メディアは1日2時間以内に）

たいりよくをつける。（運動する！ストレッチや体感・筋トレ等で1時間）

えいようバランスのよい食事をとる。（おやつを食べすぎに注意！）

てあらいを忘れずに！（外出後はもちろん。自宅でもこまめに）

+ 咳エチケットも忘れずに！

以上のことを意識しながら、1日1日を大切に
過ごしましょう。



●**てあらい**のしかた●

※**てあらい**に30秒間は時間をかけましょう。

<p>1 てみず 手を水でぬらして、せっけんをつけてしっかり泡をたてる。</p>	<p>2 手のひらでよくこする。</p>	<p>3 手のこうを伸ばすようにこする。</p>	<p>4 ゆびさき 指先・つめの間をていねいにこする。</p>
<p>5 ゆび あいだ 指の間を洗う。</p>	<p>6 おやゆび 親指を手のひらでねじりながら洗う。</p>	<p>7 てくび 手首もきれいに洗う。</p>	<p>8 りゅうすい 流水で泡が残らないように洗い流す。</p>

★**あらい**後は**せいけつ**なタオルやハンカチで**て**をふきましょう。