



けんこうおうえん
健康応援

ほけんだより

2023年、1月号
国頭村立安波小学校
保健室



新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。三学期が始まりましたね。冬休みはどうでしたか？早寝早起き朝ごはんを続けることはできましたか？冬休みに楽しかったことなどあればぜひ教えてくださいね。三学期もみんなで元気に乗り切りましょうね！！まずは感染症にかからないために、基本の手洗い・うがいを徹底しましょう。

インフルエンザ予防法



コロナの感染
予防対策と似
ていますね。

換気しないと、こんなことに!?

寒い冬は換気を忘れがちです。

ウイルスは目に見えませんが、

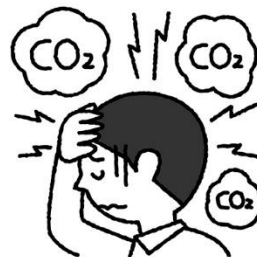
軽いので換気することで外に逃

げていきます。寒くても少し窓

を開けて換気しましょう。



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

おねがい



保健室からのお願いです。手洗いは安波っ子のみなさん、習慣になってきましたね。ありがとうございます

ます。ただ、手を洗った後に洋服に拭いたり、水を飛ばしたりする姿が見られます。せっかくきれいに

手を洗ったので、洋服を触るとまた菌がついてしまってもったいないです。手をふくためのペーパータ

オルも準備しているので手をしっかり拭きましょう。

ご協力よろしくお願ひ致します。

