

ほけんだより

5月16日
山手台小学校

新緑が美しく気持ちのよい季節ですが、気温が安定せず、暑い
かと思うと、肌寒く感じる日もあって体調管理がむずかしい
時でもあります。睡眠を十分にとり、衣服の調節も上手にしま
しょう。

だんだんと暑い日も多くなります。
お茶を忘れずに持ってきましょう。

 **お茶で水分を補給しよう**

嘔吐した（吐いた）ときは。。。。

- * 家でも学校でも必ず大人の人に片づけてもらいましょう。
- ① 使いすての手ぶくろとマスクをはめる。
- ② そうきんやトイレットペーパーで、吐いたものを外側から内側
に向けてふきとり、ビニール袋に入れる。
- ③ 消毒液（ハイターなど）でよごれた床をふく。
⇒ 水500CCにハイターをキャップ2杯入れたもの。
- ④ 新聞紙でおおい、20分おく。
- ⑤ 使ったものは、すべてビニール袋に入れてすてる。
- ⑥ セッケンでよく手を洗い、うがいをする。
- * 汚れた衣服は消毒液にひたしたあと、他の物と分けて洗いまし
ょう。
- * ノロウイルスに効果があるのは、次亜塩素酸ナトリウム（が成
分の漂白剤）と熱湯消毒のみです。

身のまわりを清潔にしましょう。

ハンカチ

ポケットに入れておきましょう。

手を洗ったあとは、きちんとふきましょう。



てあらい・うがい

外から帰ったとき、トイレのあと
食事の前は忘れず
に。



はみがき

ご飯やおやつ
あと、寝る前は
忘れずにみがきましょう。

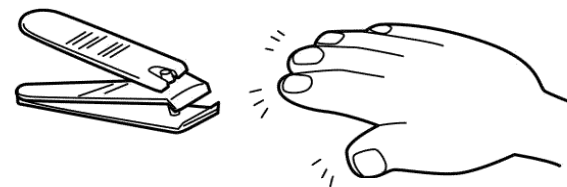


つめを切っておこう

つめがのびていると

- ・ よごれがたまり、菌がふえる。
- ・ 体をかいたりしたとき、ひふにきず
をつける（そこから菌がはいるかも）。
- ・ ぶついたりひっかけたりして、つめ
をはがす。

など、きけんがいっぱい。つめを切ってお
こう（ただし、深づめに注意）。



<お知らせ>

・ 感染症について
新学期より続いて
いたインフルエンザ
ですが、5月の連休
明け以降は、新た
にかかる人はあり
ませ

