



1月 保健目標
冬の病気を防ごう!!



広島市立井原小学校
平成25年1月7日

昨年、はじめてこの井原小学校に着任させていただいてから、はや10ヶ月。
明るい井原っこと出会い、たまには一緒に遊びながら、楽しい仕事をさせていただきました。今年も元気で明るい井原っこと一緒に、学校生活を過ごせることがとても楽しみです。寒い中ですが、体調を整えて新年元気に過ごしましょう。
今年もよろしく願っています。

1月行事予定

8日	身体計測・保健指導
8日~14日	生活リズムチェック
24日~30日	全国学校給食週間
28日	栄養指導(高南小学校 原田先生)
29日	交流給食(3年生と6年生)

インフルエンザ予防に
上手な手洗いを!!

感染予防に
手を
洗いましょう!

目に見える汚れを
流水で流します

石けんを泡立て
ます

手のひら

手のこ

親指から順番に
一本ずつ

指の間

指先

手首

泡と汚れを
流水で流します

個人用タオルまたは
ペーパータオルで
しっかり拭きましょう

はいっ、
きれい!!

冬はこんなことに注意です!

ポケットに手をつこんで
歩かない

せき・くしゃみがあるときは、
マスクをする

外から帰ったら、
手洗い・うがい

かぜ・インフルエンザを
さけるために、
できるだけ人ごみに
ちかづかない

50%

部屋の湿度は50%以上に
入れ替える

部屋は定期的に
入れ替える

早ね早おきを心がける