

手洗いのタイミング

ほけんだより

菅原東小学校
令和6年1月
保健室

2学期は、インフルエンザが流行し、菅原東小学校でもたくさんの方がインフルエンザにかかりました。3学期はよりいっそう寒くなり、感染症の流行しやすい季節です。手洗いのチェックポイントと手洗いのタイミングをもう一度、確認しましょう。

外から帰ってきたとき



ご飯を食べる前と後



しゃみや咳を手でかくしたとき



トイレの後



学校では、掃除の後や体育の後は、手を洗うとさらに Good!!

指先

手のひらに指を立てて、手のひらでこする



洗い残していないかな? CHECK!

指の間

指を深く組んで指の間をもみ洗います



手首

反対の手で掴み、ねじるように洗う



親指

反対の手で掴み、ねじるように洗う



手のしわ

しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる



「ポケットハンド」を

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくれる気持ちもわかります。でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手を

を出さず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



菅原東小学校では、今までに、こけたときに手が出ず、顔や歯をケガしてしまう人が、たくさんいました。特に、登校中や下校中に、顔にケガをしている人が多いです。登校中・下校中は、**走らず、遊ばず、**しっかり前を見て歩きましょう。



- ・走らない
- ・遊ばない
- ・前を見る

今年もよろしく
お願いします