

# ほけんだより

令和7年1月8日  
第10号  
川口市立幸町小学校保健室

## 今年も一年、**元気**にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうなるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友達と楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をする
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きをする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日を送るよう、自分で自分の健康を守りましょう。

## 感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

### ●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ご飯を食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



### ●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



②手のすみずみまで洗う  
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかり洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく

