

保健だより

# ただ正しい手洗い、おぼえよう!

令和2年12月8日  
相馬支援学校保健室  
NO. 9

新型コロナウイルス感染症は、流行の第3波がきているようです。中国の武漢で最初の感染が確認

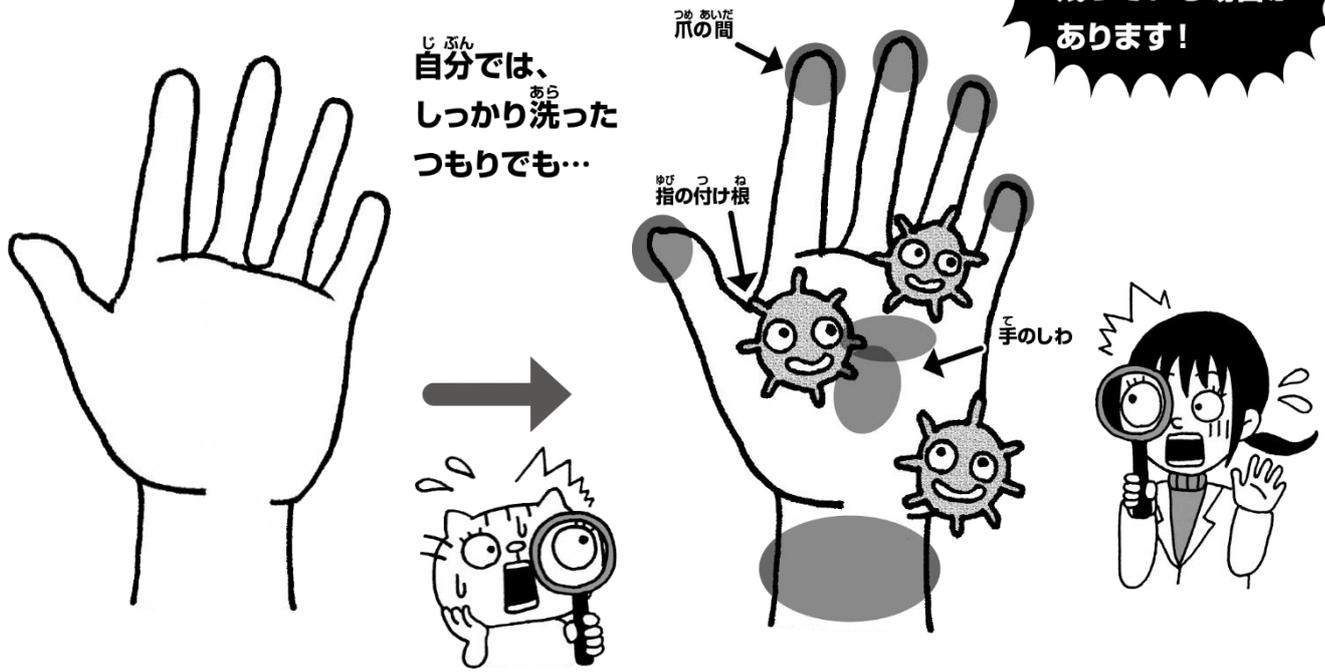
されて、まもなく1年になります。みなさんも、学校が休校になったりして、コロナにふりまわされました。

「もう、安心ですよ!」とは、まだまだ言える状況ではありません。これからも、予防をしっかりとしていきますよ。

まずは、正しい手の洗い方をおぼえて、食事のまえやトイレのあとにしっかりと手を洗いましょう!!

## 意外としつこい手の汚れ

ウイルスが  
残っている場合があります!



・てあら  
**手洗いの  
ポイント**

- ・せっけんで30秒かけて洗う
- ・とくに爪の間(指の先)、指の付け根、  
手首の洗い忘れには気を付ける





- ・せっかくきれいに  
洗った手だから、  
きれいなハンカチで  
ふきましょう!
- ・アルコール消毒は、手洗い後、  
水気をふき取ってからすると効果的です。




そと かま てあら  
外から帰ったら、手洗い

うがい、セットでやろう！！



うがいをしよう



## ただしいうがいのやり方

①

お口の中で  
「クチュクチュ」



②

上をむいて  
「ガラガラ」



③

もういちど  
「ガラガラ」



かんせんしょう よぼう  
感染症の予防には、「うがい」も効果があります。ただ  
正しいうがいのやり方も覚えておきましょう。

がっこう ひと おお あつ ばしょ せんめんじよ  
ただし、学校など人が多く集まる場所の洗面所などでうがいをすると、ウイルスをまきちらしてしまう

きけん  
危険がありますので、ちゅうい  
注意してください。

12月10日は



世界人権デー

### 「人権」とは？

すこ おずか  
少し難しいことばですが、ひとりひとりがう  
まられたと  
きから持っている「自分らしく生きる」けんり  
権利のことです。  
あなたもわたしも、ひとりひとりがかけがえのないにんげん  
人間で  
す。

はだ いろ せいべつ  
肌の色や性別、ハンディキャップがある、びょうき  
病気にかか  
っていることなどをりゆう  
理由にしたいじめや、むし  
無視したり、  
わるぐち い  
悪口を言ったりすることもじんけんしんがい  
人権侵害になります。



えすねえす わるぐち ばなし  
★SNSに悪口やうわさ話を

かきこむネットいじめ



ぼうりよく  
★暴力によるいじめ



ぐち わるぐち むし  
★かげ口・悪口・無視

しんがた  
新型コロナウイルス感染症にかかった人や家族。治療をしてくれる医師や看護師さん、その家族への

いじめもふ  
増えているようです。じぶん  
自分がされて嫌なことはしないようにしたいですね。