

保健だよ12月

岡崎市立矢作北中学校
令和5年12月21日
第8号

インフルエンザが流行しています
もうすぐ冬休み。油断していると気持ちの
すきまにウイルスが入り込んできます。受
験・部活動の試合・習い事の発表会など、本
番を控えたみなさんの時間・体力・気力をウイ
ルスはあっさり奪います。感染症に負けない
生活&体づくりをしましょう。



人混みにはウイルスが
いっぱい！
密室・密集・密接は、
感染しやすくなります。
感染の恐れがあるとき
は、マスクをしましょう

保健委員会主催 換気・手洗いフェスティバルを実施しました！

▼手洗いチェッカーで、「水で洗った手」と「石けんで洗った手」を比べました！



〈汚れの残りやすいところ〉

水だけでは、汚れを落とすことはできませんでした。
石けんで洗った手も、指先、指の間、親指のつけ根、小
指側、手首は、洗い残しが多いことがわかりました。

石けんで、指先や、指の間など丁寧にこすって洗うこと
が大切です。

▼洗い残しやすいところを意識して、給食前の石けんでの手洗いに取り組みました！

▼昼放課の教室の換気をしっかりと行いました！

各クラスの保健委員が換気をチェックし、合格のメダルを
教室の柱に貼りました。



▼保健委員の感想

声を掛けると、嫌な顔を
せずに手を洗ったり、進ん
で換気をしたり、協力して
くれました。

クラスの子が積極的に石けん
で手を洗ったり、放課になると
換気ができていたりして、みん
なで達成できました。

5日間の取り組みを通して、
だんだん自然に換気と手洗いが
できるようになりました。

冬休みも、各家庭で、換気と石けんでの手洗いを続けていきましょう！

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにごそろう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう