

1月の保健目標:手洗い・うがいをしっかりしよう

冬休みが終わり新しい年が始まりましたね。クリスマスやお正月は元気に過ごすことができましたか。3学期は1年を締めくくる大切な学期になります。寒さに負けず健康な毎日を過ごしましょう。

さて、今月の保健目標は「手洗い・うがいをしっかりしよう」です。クイズも用意したので考えてみてください。

てあら 手洗いクイズ



問1

手洗いは何秒すすぐとよいでしょう？

- ① 10秒
- ② 20秒
- ③ 30秒



問2

手洗いの時、せっけんをどのように使うのが効果的？

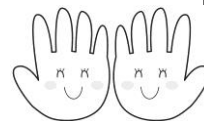
- ① しっかりと泡立てる
- ② 泡立てずに手にぬる
- ③ せっけんは使わなくて良い



問3

洗い残しが多い場所はどこでしょう？

- ① 指先(爪の先)
- ② 手のひら
- ③ 手の甲



★答えは保健室前の掲示板にあります。確認しにきてね。毎日、ハンカチも忘れずに持ってきてましょう。

ただ てじゅん ほうほう うがいの正しい手順・方法

みなさん、正しい手順・方法でうがいができていますか？一緒に確認をしてみましょう。

1, 口に水を含み、強くグチュグチュしながら洗い流す

まずは口の中の食べかすなどの汚れを洗い流しましょう。

★2~3回行うと効果的です。

2, もう一度水を口に含み、上を向いてガラガラうがいをする

のどの奥まで水が届くのを意識しながらガラガラとうがいしましょう。

★「アー」や「オー」と発声すると上手にうがいができます。

3, 10~15秒ほどで吐き出す

2, 3回ガラガラうがいを繰り返し、のどの奥の水がぬるくなったら感じたら吐き出しましょう。

うがいは乾燥が気になるときや、のどに違和感があるときにも効果的です。

