

# 12月 ほけんだより

令和7年12月  
内原特別支援学校  
保健室

今年も残すところあとわずかとなりました。いろいろなことがあった2025年、元気に過ごすことはできましたか？からだもこころも元気いっぱい一年の締めくくりができるように、手あらい、うがいやマスクの着用などの感染症予防を続けていきましょう！

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

よぼう  
かぜの予防をしよう



## ● 手洗いが必要なとき ●

帰宅したとき



食事の前



トイレの後



せきやくしゃみを手でおさえたとき



鼻をかんだとき



動物をさわった後



よこれた手で口や鼻をさわると、そこからウイルスなどが体内に入ってしまいます。

## 水でさっと洗うだけだと……

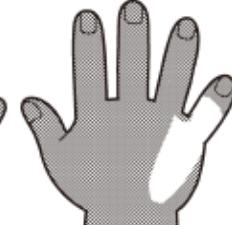
手のひらの一部しか洗うことができず、右の図で示した部分などによこれか残ってしまいます。

よこれをしっかりと落とすには、石けんを使って、手のすみすみまで洗うことが大切です。

手のひら



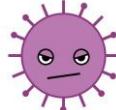
手のこう



洗い残しが多いところ

## 感染症に注意！

- 茨城県感染症情報センターの11月20日の報告によると、定点当たりの報告数は43.94と、警報レベルの30.00を超えました。また、医療機関からの入院患者数も増加しており、重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患のある方などでは特に注意が必要です。
- 冬には感染性胃腸炎が流行しやすいです。ノロウイルスにはアルコールは効きませんので、嘔吐物の処理には次亜塩素酸ナトリウム（市販の衣類漂白剤など）を使用しましょう。



©少年写真新聞社 2025