

# ほけんたより 12月

下生井小

いよいよ今年もあと残り1か月となりました。インフルエンザが流行ってきています！手洗い・うがいでなく消毒もしてバイキンをよせつけないようにしましょう。

## ★12月の保健目標★

・かぜの予防をしよう



## 5・6年生 薬物乱用防止教室

11月2日(木)に5・6年生が薬物乱用防止教室の授業を受けました。覚せい剤や大麻などの薬物のおそろしさについての講話を聞いたり、薬物を勧められたときにどう断るか、実際にロールプレイングを行いました。薬物は1回使ってしまうとなかなかやめられなかったり、持っているだけでも犯罪だそうです。とてもこわいですね。



薬物をすすめられたときにどういうふうに断るかのシミュレーションをしました。先輩に誘われても断る勇気！上手に断ることができ、すばらしかったです。



覚せい剤や大麻などの薬物によく似た模型の展示です。お弁当によく入っている醤油ボトルなども薬物の容器として使用されたり、一見、薬物かどうかわからないようなものばかりで驚きました。



### マスクのつけ方・外し方

#### マスクのつけ方



マスクの針金が入った部分を上に、鼻からあごまで広げます。



針金が入っている部分を鼻に当てて、すき間が空かないように鼻におし当てます。



マスクの両側に付いたゴムひもを、しっかりと耳にかけて、位置を調整します。

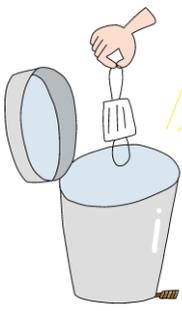
#### マスクの外し方



片方の耳にかかったマスクのゴムひもを持ち、中央をさわらずに外します。



中央の部分にさわらないように注意しながら、もう片方のゴムひもを外します。



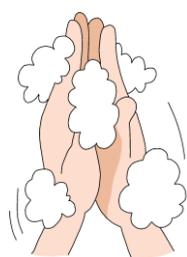
ゴムひもを持って、ごみ箱に捨てます。

### 手洗いのやり方

手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。

外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。

石けんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水をふき取りましょう。



手のひら



手のこう



指の間



指先、つめ



親指



手首

手をあらうときは三十秒かぞえるか、ハッピーバースデーの歌を2回うたいながらあらうといいんだって！

