



ほけんだより

令和2年4月24日

号 外

深谷市立八基小学校 保健室

お子様と一緒にご覧ください

今後も、新型コロナウイルスに十分ご注意ください△

連日、県内での新型コロナウイルスに感染した事案が相次いで報告されています。今後も、できる限り新型コロナウイルスが広がらないように気を付けることがとても大切です。一人ひとりが、自分の行動に気を付けて、自分でできる予防に努めましょう。

◎自分でできる予防について、もう一度確認しましょう。

▶規則正しい生活を心がける。

(早寝・早起き・バランスの良い食事・適度な運動・お風呂に入って体をきれいにする)

▶こまめな手洗い・うがい！アルコール消毒！

(外から戻った時、食べる前、トイレの後など)

▶できるだけ家で過ごし、なるべく人混みには近づかない。

▶咳エチケット・マスクの着用

▶【3つの密】にならないように、生活する。



②たくさんの人が集まる
(密集場所)



①換気のわるい
(密閉空間)

③近くで話す
(密接場面)

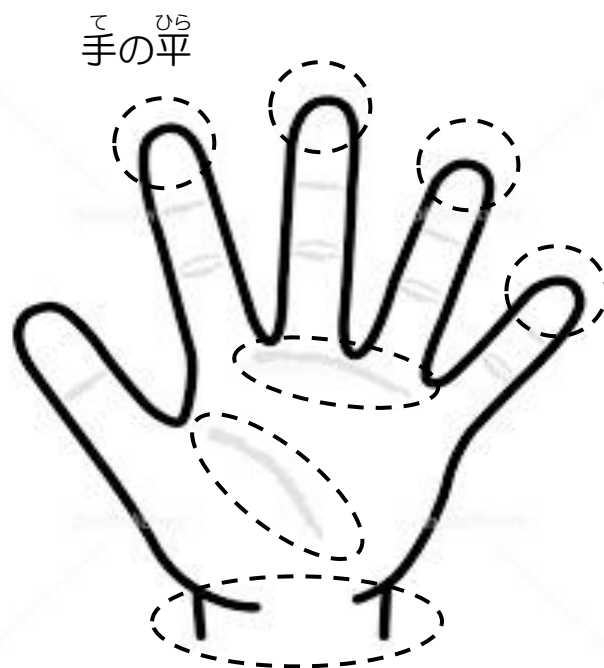
先日、八基小学校のYouTubeチャンネルで手の洗い方について配信しましたが、みなさん見てくれたでしょうか。

手洗いのポイントについてのせてありますので、参考に見てみてくださいね。😊

て あら
◎手洗いでこんなところに洗い忘れがあります…



★つめの先、指の間、親指



★指先、しわ、手首

こうかてき て あら かた
◎効果的な手の洗い方



みずで手を洗う



せっけんをつけ泡立てる



手の平・指の腹



手の甲・指の背



指の間



親指



しわ・指先・つめ先



手首



よく洗い流し、清潔なハンカチでふく。

