



2025. 10 月 和歌山市立貴志中学校 保健室

10 月に入りましたが、今年もまだまだ暑い日が続いています。しかし、朝と夜の気温差が大きくなってきました。10 月 17 日は体育大会があります。早寝早起きを心がけ、日々の汗の始末や衣服での温度調節、手洗い、栄養のある食事を心がけていきましょう！



10 月 15 日は世界手洗いの日



みなさん、正しい手洗は出来
ていますか？

ユニセフが設けた
プロジェクトの事です☆

手洗いは 30 秒以上
かけて行おう！



手洗い後は清潔なハンカチ
で手を拭こう！

今年も新型コロナウイルスをはじめインフルエンザや胃腸炎など様々な感染症が流行しています。自分の体を感染症から守る最も簡単な方法の 1 つが手洗いだと言われています。この機会に普段行っている手洗いを見直し、正しい手洗いのポイントを確認しましょう

★重点的に洗って欲しい場所★

親指の周り
洗い忘れの多い場所です！

手のひら
しわに菌がたまりやすいので

指の間

両手をクロスするように洗いましょう

爪

指と爪の間に汚れが
たまっています！

手の甲

忘れずに洗いましょう

手首

ぐるぐる回すように洗いま

みなさん自分の手洗いを見直してみて、普段からどのくらい丁寧に洗えていましたか？

手は学校生活でも日常生活でも様々なものに触れています。その手には、目には見えないウイルスが潜んでいます…。*自分も周りも守るのは、日々の手洗いから。手洗いで未来の自分を守ろう*

