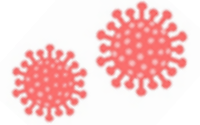


みなさんこんにちは。新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっており、いつだれが感染してもおかしくない状況が続いています。札幌市内では部活が禁止になったり、小樽市内でも休校になっている学校があります。今一度、一人ひとりが「かからない！！」「広めない！！」の意識を持ちましょう。

どんなに注意していても感染するときはしますが、リスクを下げる行動はあります。今回は「かからない！！」行動その1【とにかく、手を清潔に】を紹介します。



## 【とにかく、手を清潔に】

1年前は、一生懸命だった手洗いです。が、しだいに慣れていき、流れ作業になっていませんか…？  
あらためて手を清潔にする理由や正しい方法を確認しましょう。

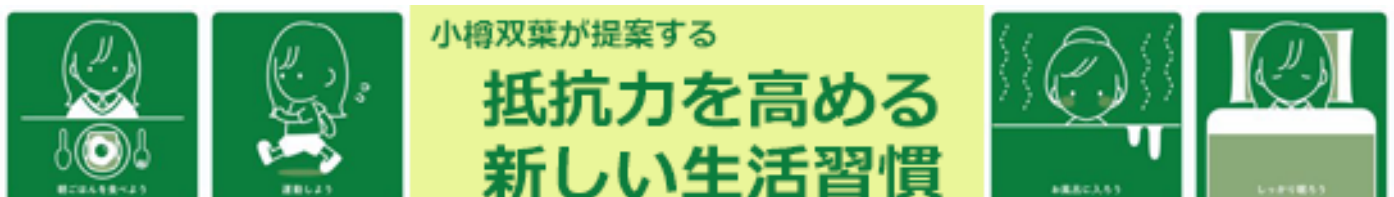


### ◇なぜ、手洗いが必要か？

感染を起こすには様々なルートがあります。口から食べ物とともに感染する「経口感染」、くしゃみや咳とともに見えない小さな粒子となって排出された病原体が鼻や口から感染する「飛沫感染」、汚染された物に触って感染する「接触感染」があります。手洗いはこの経路のうち、接触感染、経口感染の経路遮断に有効とされています。



次回は「かからない！！」行動その2【抵抗力を高める生活習慣】を紹介します。お楽しみに！！



ほけんだよりでは、こころもからだも健康に過ごすために必要な情報を発信しています。  
勉強の息抜きに…部活の仲間同士で…ぜひ読んで、感想を聞かせてくださいね♪  
また、「こんなことを書いてほしい！」などのリクエストも、随時募集していますよ。