

ひだまい



ほけんだより No.10

上市町立陽南小学校

令和5年12月1日



今年も残すところ1ヵ月となりました。みなさんは、この1年、身体と心の健康に気を付けて過ごすことができましたか？もうすぐ冬休みや年末年始と楽しいことが続きます。元気な体で楽しむことができるように、風邪や感染症に気を付けましょう。

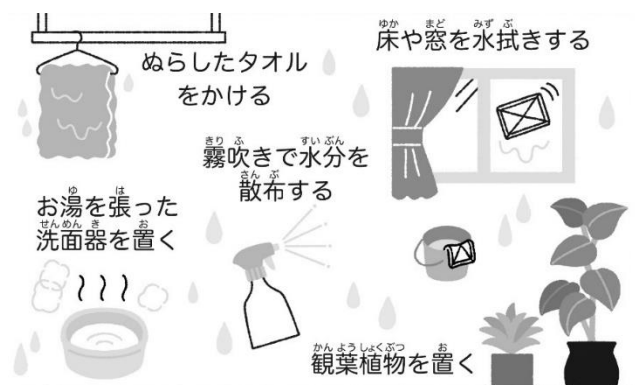
寒さに負けない体をつくろう

「うまくきたえて」の合言葉でかぜに勝とう！！

① うがいをする	② マスクをつける	③ 空気の入換え	④ 規則正しい生活リズムで過ごす
⑤ 体力をつける	⑥ 栄養バランスを整える	⑦ 手洗いをする	「うまくきたえて」の合言葉を継続して実践しよう！！

のどと部屋の乾燥対策

空気が乾くと、風邪やインフルエンザが流行し、皮膚のトラブルも増えてきます。暖房を使用する際は、乾燥対策として、部屋の加湿と体の水分補給も忘れずに行ってください。



てあら 手洗いをしよう！

インフルエンザや風邪等の感染症を予防するためには正しく手洗いをすることが大切です。

1～3年生が、きれいに手洗いができているかを、手洗いチェッカーを用いて確認しました。♪お願いカメさん♪の歌で正しい手洗いを確認して、きれいに手洗いをすることができました。また、4～6年生も11/27(月)～保健委員会の企画で、登校後に手洗いチェックをしました。



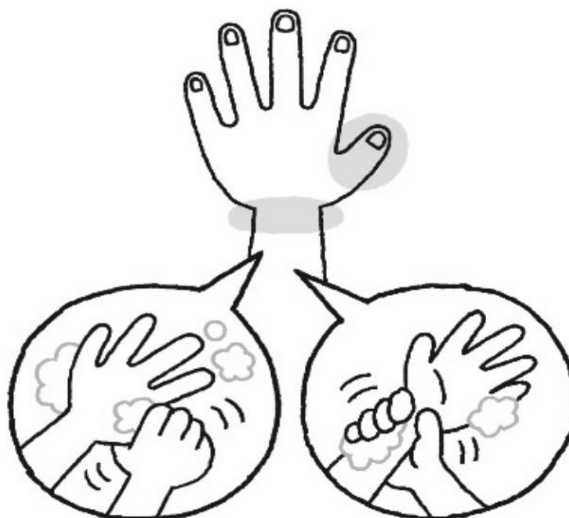
あら のこ たはつ てあら ようちゅうい 洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

ゆびさき つめ あいだ
指先と爪の間



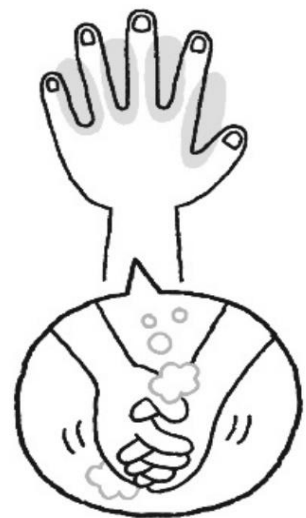
て
手のひらでこする

おやゆび てくび
親指・手首



ほんたい て
反対の手でねじる

ゆび ゆび あいだ
指と指の間



あ
こすり合わせる



ふゆ ひふ ふせ 冬の皮膚トラブルを防ごう

寒くなり空気が乾燥すると、手足が冷えて、かきつきやすくなります。冬はしもやけやあかぎれ等の皮膚トラブルが起こりやすいので、予防と対策に気を付けましょう。

しもやけ…手足の先の血流が悪くなり、赤く腫れたり、赤い斑点が出来ます。

あかぎれ…皮膚が乾燥し、手指の一部分に亀裂が入り出血や痛みが起きます。



ふせう たいさく 予防と対策

1濡れたままにしない 手を洗った後は、ハンカチで拭く。また、汗や水分で濡れた靴下や手袋を脱いで、乾いた靴下に履き替える。

2部屋の乾燥を防ぐ 換気と加湿を行い、湿度を50～60%に保つ。

3手洗いはやさしく洗う 石けんを泡立てて、やさしく包み込むように洗う。

4保湿をする 保湿クリームをこまめに塗る。

