

令和5年12月8日 行永分校・保健室 No.8

12月には「大雪」という季節をあらわす言葉があります。雪

がよくふるころ、という意味です。寒い季節を健康に過ごすた

めに、「早く寝る」「しっかりごはんを食べる」「手あらい、お茶

を飲む」ことをがんばって、元気に1年のしめくくりをしましょう。



12月の健康目標 「冬を元気に過ごそう」

冬を元気に過ごすためには「手あらい・うがい、しっかりごはんを食べる・水分補給」

そして「体をあたためる」ことが大切です。でもあたため方をまちがえると・・・

き
気をつけて!!

ていおん
低温やけど

冬に体をあたためるためにカイロや電気毛布・ストーブなどをつかいますね。「あた

たかくて気持ちいいな」と思っている、そのまま長い時間使っているとやけどと同じ症

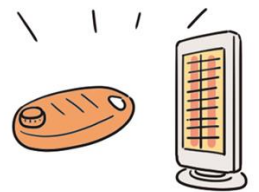
状になってしまいます。低温のため、暑さや痛みを感じにくく、気がつかないうちに症

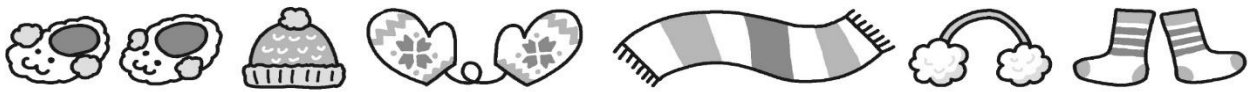
状がひどくなることもあります。次のような工夫をして使ったり、大人の方が気をつけてあ

1 熱源に体を直接当てない。

2 長時間、同じ部位にあてない。

3 ホットカーペットや電気毛布はタイマーをつかう。





12月の保健行事

たいじゅうそくてい
体重測定

にち 4日～6日

たいじゅう はか
体重を測ります

て かくしゅう 手あらい学習がんばりました！



11月は「手洗い学習」を行いました。みんなとても上手に手洗いができていましたね。

洗い残しが多かったのは・・・ ①指と指の間 ②手の甲 でした。

「洗っているようで、洗えていない」ことがわかりました。



洗い残しのないように、手の洗い方をふりかえろう。

①水道からの
流水で
手を洗い流す



②石けん（ハンドソープ）を
よく泡立てる



③両方の手の平を
合わせて
よくこする



④一方の手の甲を
反対の手で
こする



⑤両手を組み合わせて
指と指の間を洗う



⑥親指を
もう一方の手で
ねじるように洗う



⑦指先と爪の間を
反対の手の平で
こする



⑧手首を
もう一方の手で
ねじるように洗う



⑨流水で石けんの
泡をきれいに
洗い流す



⑩きれいなタオルや
ハンカチでふく



おうちのかたへ

こどもたちの手洗いの様子を動画にまとめました。

学校にお立ち寄りの際にぜひご覧ください。

