



のびのびすくすく 12月

H30. 12. 3 吉田小 ほけんしつ

2学期も残すところあとわずかとなりました。ぐっと寒くなり、寒暖の差があり乾燥する時期でもあります。みなさんの体調はいかがですか？脱いだり着たりしやすい服装選びをして、かぜをひかないように自分の健康管理ができるといいですね。

幼稚



がっ ほけんぎょうじ

12月の保健行事



日	曜日	行事	対象学年
4	火	発育測定	全学年
6	木	東中学校区合同学校保健安全委員会（本会場）	吉田小学校医、学校歯科医、学校薬剤師・権現堂小、八代小、東中、吉田小の教職員とPTA役員



ふくそう... 気温によって脱ぎ着しやすいものを

着ていますか？

学校で、部屋の中にいるときと、外で遊ぶときとまったく同じふくそうで過ごしているみなさんをよく見ます。部屋の中では防寒着（ジャンパーやコートなど）は脱げる服をえらんで着てほしいと思います。

～おうちの方と一緒に～

気温の下がる時期は、衣服で上手に調節し、体温を保つことが大切です。そのためにも、上手に重ね着、着方の工夫が必要です。服を着ると、服と服との間に空気の層ができます。この空気の層が体を保温してくれるのです。厚着は一見暖かそうですが、何枚も重ねすぎることによって、服と服との間の層が少なくなり、かえって暖かくありません。



基本は「下着」。その上にシャツやセーター・トレーナーなどを重ねていきましょう。一番上は、脱ぎ着しやすい上着にすると調節しやすくなります。「下着」は汗を吸い、保温効果もあります。汗や汚れを吸い取る意味でも、下着の着用をお願いします。素材は綿100%が最もよいです。



て あら 手洗い

いつ？



● 食べる前



● トイレの後



● 外出の後



● せきやくしゃみの後

● 鼻をかんだ後

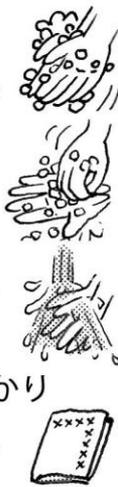
どうやって？

① 手をぬらし、石けんをつけます。

② 両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立てます。

③ 手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。



うがい

いつ？



● 空気が乾燥しているとき



● かぜが流行しているとき

● 外出の後



● 人の多いところに行った後

どうやって？

① 水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。

② 水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。

③ ②を3～5回くり返します。



かぜ予防のために、今すぐできること

せきエチケット

どうやって？



● せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。



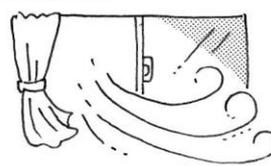
● くしゃみやせきをするときは、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりかかれるようにしましょう。



かんき 換気

いつ？



● 休み時間



どうやって？

1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気を入れかえをします。



みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてだいじょうぶです。

