

令和5年12月1日(金)  
新宮町立新宮北小学校  
保健室

# ふゆやす 冬休みはこれをするチャンス!

あと1か月で1年が終わります。今年はどうな年でしたか。元気な心と体で、新しい年をむかえたいですね。冬休みも生活リズムがくずれないように過ごしましょう。

## かんせんよぼう きほん 感染予防の基本! て あら かた 手の洗い方☆3

11月のほけんだよりでは『手を洗うときはこんなとき』と、手洗いのタイミングについてお伝えしました。今回は、『手の洗い方』についてです。知っている人もいるかもしれませんが、慣れると細かいところを洗い忘れることがあります。手の洗い方をもう一度見直してみましょう。

① ① ① ①  
みず て ① ① ① ①  
あら なが  
洗い流す



② ② ② ②  
せっけんを  
あわだてる



③ ③ ③ ③  
手のひらを  
こする



④ ④ ④ ④  
手の甲を  
こする



⑤ ⑤ ⑤ ⑤  
りょうて く  
両手を組み  
あ  
合わせて  
ゆび あいだ あら  
指の間を洗う



⑥ ⑥ ⑥ ⑥  
おやゆび  
親指をねじる  
ように洗う



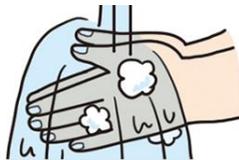
⑦ ⑦ ⑦ ⑦  
ゆびさき  
指先とつめの  
あいだ て ひら  
間を手の平  
でこする



⑧ ⑧ ⑧ ⑧  
てくび  
手首をねじる  
ように洗う



⑨ ⑨ ⑨ ⑨  
せっ  
石けんのあわ  
を洗い流す



⑩ ⑩ ⑩ ⑩  
ハンカチや  
タオルでふく



いよいよ 冬本番!

寒い

と来室するみなさんへ



まだ暖房はつけていませんが、「保健室あったか〜い」と保健室をのぞきにくる子がいます。服をみると、上着を着ていなかったり、短いズボンやスカートをはいていたりして寒そうです。来室する人の中には、寒さが原因で体がきつくなっている人もいます。

保健室には、体が冷えてしまったときに使えるものもありますが、これは体調をくずしてしまった人のための備えです。おしゃれな服やお気に入りの服を着るのも素敵ですが、上着を着たり、長いズボンをはいたり、寒さに合わせて服を選びながら、体調をくずさないためのあたたかい格好をしましょう。

## 子どもの冬の服装

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

アウトナー編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やポア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



~おうちの方へ~

体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。



※手をぬらしたままにしたり、服でふいたりすると、また手がよごれてしまいます。

ハンカチ・タオルをポケットやポーチに入れて、いつでも出せるように準備しておきましょう。