

ほけんだより12月

平成29年12月1日(金)

NO.8

中野立西中野小学校

保健室

今週の火曜日から朝あそびがはじまり、朝からたくさんの方が楽しく遊んでいますね。冬を元気に過ごすためには、外で元気よく遊ぶことも大切です。寒さに負けない、体力や抵抗力がついたりとかせやインフルエンザにかかりにくくなります。4日(月)からラジオ「ギングタイム」もはじまります。しっかりと体力をつけ、今年の冬は、かせやインフルエンザ、ノロウイルス感染症ほどにかからないようにしましょう。



12月の保健目録

手洗いうがいをしっかりしよう

手洗いうがいので病気の予防をしましょう。
上手な手洗いのポイント

- ① 石けんをあわだて、手のひらをあらう
- ② 手のこ
- ③ ゆびのあいだ
- ④ つめ、ゆび先
- ⑤ おやゆび
- ⑥ 手くび
- ⑦ 水であらいながす
- ⑧ ハンカチでふく

上手なうがいのポイント

① ブクブクうがい

水を口に入れて口を閉じ、前を向いて口の中全体をブクブク。



② ガラガラうがい

水を口に入れ、上を向いて「アー」と声を出しながらガラガラ。(3〜4回くりかえす)



寒さ対策の「3つの首」を温めよう!

「3つの首」とは「首・手首・足首」のことです。ここは皮ふが薄く、太い血管が通っているので、温めると熱が伝わりやすく体を温めてくれます。体が冷えると免疫力が低下し、かせをひきやすくなってしまいます。3つの首を温めて、効率よく体を温めましょう。



こんな歩き方の子いないかな?



寒いからといって、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか? 転んでけがをする原因になるので、寒いときは手袋をするなどして防寒しましょう。



※ 4年生の希望者色覚検査 4年1組 5日(火), しげき学級 8日(金)