



令和7年12月1日

せいわにししょうがっこうほけんしつ
成和西小学校保健室

No.26

いよいよ今年も残り1か月となりました。寒さがきびしくなり、風邪やインフルエンザが流行しやすい

季節です。こまめなうがい・手洗い・適度な湿度の維持など、日頃の予防を心がけましょう。

12月の保健目標

冬を健康に過ごそう！

空気がかんそうして、気温が低くなる時期は、インフルエンザなどに感染しやすくなります。感染症を予防するには、ウイルスを体の中に入れないことが大切です。

今回は、手についたウイルスなどの「よごれ」を、石けんをつかってしっかり落とすための、正しい手の洗い方をしょうかいします！

● 手洗いが必要なとき ●

帰宅したとき



食事の前



トイレの後



せきやくしゃみを手でおさえたとき



鼻をかんだとき



動物をさわった後



よごれた手で口や鼻をさわると、そこからウイルスなどが体内に入ってしまう。

すみずみまで手を洗おう

①水で手をぬらし、石けんをつける



②手のひら同士をこすって洗う



③反対の手のひらで、手のこうをこすって洗う



④指と指の間を組むようにして洗う



⑤手のひらで、指先やつめをかき回して洗う



⑥手のひらで親指をにぎり、クルクルと回して洗う



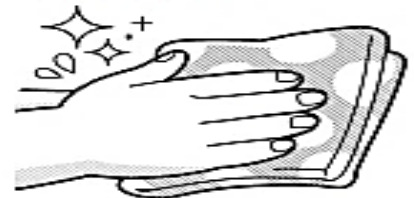
⑦手首をにぎり、クルクルと回して洗う



⑧手についた石けんを洗い流す



⑨清潔なタオルやハンカチで、水気をふき取る





ふゆ からだ ♪冬こそ体をうごかそう♪



寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。

運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。

寒い冬こそ、意識して体を動かしましょう。

運動の主な効果

ストレスが発散できる



つかれて夜はぐっすりねむれる



おなかがすいて食事がおいしく食べられる



筋肉や骨がじょうぶになる



◇1月の保健行事のお知らせ◇

○9日(金)発育測定【全学年】…たいそうふくを持ってきましょう。

○13日(火)～19日(月)第2回生活習慣・読書習慣チェック【全学年】
…冬休み明けの生活リズムを整えることに取り組みます。



✽スクールカウンセラー 山田忍先生による12月の来校日✽

- ・12月4日(木)13:00～17:00
- ・12月22日(月)13:00～17:00

※相談したいこと等がある時は、担任または保健室(西口)までご連絡ください。