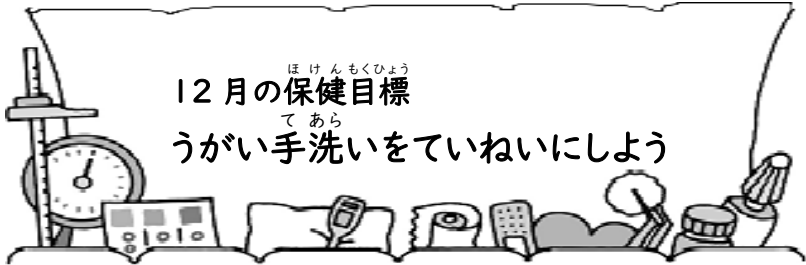


すくすく



12月の保健目標

うがい手洗いをていねいにしよう

志木市立志木第四小学校 保健室 R4,12月

水が冷たく感じますが、ていねいに手を洗います

*チューリップの曲にあわせて手をあらいましょう。

手のひら

- ①おねがいのポーズ
～おねがい・おねがい～

手のこう

- ②かめさんのポーズ
～かめさん・かめさん～

ゆびのあいだ

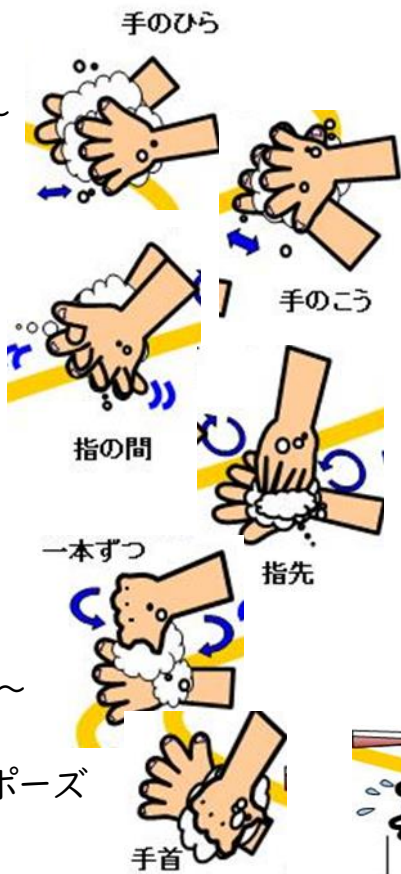
- ③おやまのポーズ
～おやまにのぼったら～

ゆびさき

- ④オオカミのポーズ
～オオカミでたよ～
おやゆびつけね

- ⑤じてんしゃのポーズ
～じてんしゃでにげよう～
てくび

- ⑥はいわかりましたのポーズ
～はい!わかりました～



食事の前や後、トイレの後、外から帰ってきた時、みんなで使うものをさわる前や後
手をぬらし、せっけんをよくあわだてて手を洗います。



手に傷があるとひふのバリアーははたらかず、目に見えないよごれがつきやすく、落としにくくなります。手がガサカサなときはワセリンやクリームを使って、バリアーのはたらきを守ってあげましょう



お水で ていねいに 手首までながし、自分のハンカチやタオルでふきます。

寒い冬の温活週間

～体の中からポカポカに～

寒さで体は冷えていませんか？ 体が冷えると、血の巡りが悪くなるだけではなく、自律神経のバランスがくずれていきます。また、代謝や免疫力が低下して、いろいろな不調や病気になりやすくなってしまいます。

- ①温かい食事をよくかんで食べる。=給食をよくかむことで消化もよくなります。
- ②体を動かす。=休み時間は引き続き、階段を下りて外へ出て、階段を上って教室へ。
- ③体を温める。=ポイント:太い血管(首・手首・足首)+大きな筋肉(おなか・こし・ふともも)

予備用マスクの準備
ランドセルの中にいつも入れておいてください。

