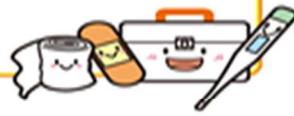




ほけんだより

清原中央小学校
保健室



今月の保健目標

てあら
うがい・手洗いを

しっかりしよう

あたら 新 しい年の始まり。冬休みは元気に過ごせましたか？冬もこれからが本番。まだまだ寒い時期が続きます。

かんせんしょう 感染症にも十分気をつけ、よぼうたいさく 予防対策をしながら、きそくただい 規則正しい生活で寒さに負けない体をつくりましょう。

ただ てあら ～正しい手洗い～



さいきん 最近、めっきり寒くなりましたね。つめたい 冷たい水での手洗いは大変ですが、みなさんは、かわら 変わらず手洗いでできていますか？くわいき 空気が乾燥し、かんせんしょう 感染症が流行しやすい時期になった今、もう一度正しい手洗いを復習しましょう！



1

①手のひらを合わせてスリスリ！
まずはいちばん広いところからしっかり洗いましょう！



2

②両手を重ねてスリスリ！忘れがちな手の甲もきちんと洗いましょう！



3

③指と指を組んでゴシゴシ！
洗いにくい指の間もしっかり洗いましょう！



4

④爪をたててゴシゴシ！つめの中に隠れたバイキンを追い出そう！



5

⑤親指をにぎって、付け根からグリグリ！



6

⑦手首をにぎってグリグリ！勉強する時、机に当たる手首は意外に汚れているよ！

ただ ～正しいうがい～

 <p>1 1度目のうがい</p>	 <p>2 2度目のうがい</p>	 <p>3 3度目のうがい</p>
<p>①口の中の食べかすを取るため、口に水をふくみ少し強めに「ブクブク」とゆすいで、はきだそう。</p>	<p>②水を口にふくんで上を向いてから、のどのおくで「ガラガラ」とうがいをしてからはきだそう。 ☆15秒数えてね。</p>	<p>③もう一度②をくり返したら終わりだよ。</p>

ただ 正しい姿勢と食事

みなさんは、正しい姿勢で食事ができていますか？悪い姿勢で食事をしていると、どうなってしまうのでしょうか？今回は、正しい姿勢のポイントを紹介합니다。



猫背になっていると、胃や腸が潰れているのがわかります。食べる量が少なくなったり、消化が悪くなったりします。



- ①あごを引く
- ②背中をまっすぐ伸ばす
- ③いすに深く腰かける
- ④テーブルとおなかの間はこぶし一つ分あける

本を読むときや、勉強するときの姿勢も大切ですが、食事での姿勢も大切だということがわかりましたね。この機会に、自分の食べているときの姿勢を振り返り、改善してみましょう。