

SUKU² ほけんだより

1月

みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？例年と違った冬休みでしたが、その分家族との時間がたくさんもてたかと思います。

新年を迎え、前向きな気持ちで2021年を素敵な年にしていきましょう！もちろん健康第一です！！

今月の保健目標

こまめに換気しよう

宇都宮市立清原北小学校 保健室

病気の予防、基本をしっかり！

手洗い

ウイルスなど体に入れないために、大切です。

寒いけれど、きれいな手で気持ちよく過ごせるよう、みんなで取り組みようね。



うがい

うがいをする、口の中の汚れを流し、のどにうるおいを与えます。

空気が乾燥しているので、うがいでのどを守ろう。



マスク

「飛沫」と言って、つばが飛ぶのを防ぎます。

お互い気持ちよく過ごすためにも、忘れずに☆



ハンカチでよくふいて！

手洗いのあと、ぬれた手が冷たい風に当たると、あっという間に乾燥してひび割れになってしまいます。

また、感染症予防のために手を洗う機会も多くなっています。手を洗ったら、すぐにきれいなハンカチでふきましょう。もちろん、ハンカチに名前を書くことも忘れずに！！



ハンカチでふいていない子を見ると、とても心配になります！ひび割れや手荒れってとてもつらいです…。そうならないよう、しっかりふいてね！

温かさを保つ

服装を心がけよう。

1年の中で、一番寒さが厳しいと言われるこの時期。学校でも常に換気をしているので、例年より寒くなっていると思います。

「首」を温める服装がおすすめです。「首」は「首」の他に「手首」「足首」などもあります。上手に重ね着をして、温かさを保ちましょう。



「首」とつく所は、太い血管が通っています。そこを温めることが大切です。

あとは「下着」を着て、お腹を温めようね。