



ほけんだより

えがお



国本中央小
保健室

さむ ほんかくてき きび からだ ちょうし
寒さが本格的に厳しくなってきました。体の調子はどうですか？

くうき かんそう たいちょう くす きせつ てあら
空気が乾燥し、体調を崩しやすくなる季節です。手洗いや
うがい、バランスのとれた食事や十分な休養など、自分の体を守
るための行動ができるとよいですね。



ことしさいご げつ さむ ま げんき す
今年最後の1か月を寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

手洗い上手になろう

かんせんしょう よぼう たいせつ てあら あら のこ じょうす
感染症の予防に大切な手洗い。洗い残しがないように、上手にできているでしょうか？

てあら のこ おお ばしょ かくにん てあら
手洗いのしかたや、洗い残しが多い場所を確認して、しっかり手洗いできるとよいです。

て あら かた せつ つか あわ なが
○手の洗い方 石けんを使い、泡を流したらきれいなタオルやハンカチでふきます。

• 手のひら



• 手のこう



• 指と指の間



• つめと指の間



• 親指



• 手首



※洗い残しが多いのは、下の絵の色が濃くなっているところです。意識して洗うように
すると、洗い残しが少なくなりますね。

指先

指と指の間

手首

しわが多いところ



風邪に何度もかかるのはどうして？



気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからない）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



〇寒さ対策には、3つの首を温めて！

一段と寒くなる季節ですが、中にはまだ半ズボンや半袖を着て生活している人もいます。元気でいいことです。

寒さへの対策として、首元・手首・足首の3つの首を温めるとよいです。首の周りは皮ふが薄く、太い血管が皮ふに近いところにあるため、気温の影響を受けやすいのです。寒がりな人は、マフラーや手袋、厚手の靴下を使うことをおすすめします。

くびもと
首元



てくび
手首

あしくび
足首

温めよう！

眠れないとき、羊を数えるのはなぜ？



夜なかなか眠れないときに羊を数えたことがある人は多いと思います。でも「なぜ羊？」と思ったことはありませんか。

それは羊を数えることで体が眠る準備を始めるからです。英語の眠る「sleep（スリープ）」と羊「sheep（シープ）」が似ていて、眠ることをイメージしやすく、息をゆっくり吐く言葉なので、くり返すことで体がリラックスして眠りやすくなるそうです。ただし、それは英語の場合。日本語では同じ効果はありません。

- ★ 深呼吸をする
- ★ 軽いストレッチをする
- ★ 音楽を聞く



など、自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。

〇歯みがきカレンダーを配ります

冬休み中の歯みがきカレンダーを作りました。冬休み前に配ります。

12月26日から1月7日までの間、歯みがきをしたら色をぬってください。

1月8日に担任の先生に提出してくださいね。

