



宮の原小学校  
R7. 12. 5  
お子さんと読んでください

## 12月の保健目標

## 守る力と戦う力を高めよう！



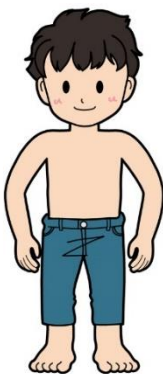
寒さに負けない  
体をつくろう

今年も残り1か月となりました。宮の原小学校では、11月頃からインフルエンザが増え始め、現在も流行が続いています。

インフルエンザウイルスにかからないためには、①ウイルスを寄せつけないこと  
②体の免疫力を高めることが大切です。手洗い・うがい・マスクの着用でウイルスを体の中に入れないようにしましょう。そして、日頃からしっかり睡眠・バランスの良い食事・寒くても運動を意識して、免疫力を高める生活を送りましょう。

## 冬の服装 温かく着るコツは『重ね着』

重ね着をすると温かく感じる理由は、『空気』が関係しています。肌と服・服と服の間には空気が層になっていて、体温によってその空気が温められます。つまり、空気があればあるほど温かいのです。子どもは、おとなに比べて体温調節が難しいので、上手に重ね着をして快適に過ごしましょう。



厚手のセーターだけ



肌とセーターの間に空気をためられず、温かさが続かない



下着



長袖シャツ



厚手のセーター

それぞれの服の間に空気がたまり、温かく感じる



部屋を温めたり、厚手の服を着たり、カイロを使用したり・・・みなさんそれぞれ寒さ対策をしていると思いますが、その時にぜひ意識してほしいことがあります。それは、3つの首、つまり「首・手首・足首」を温めることです。これらの部位は、太い血管が皮膚の近くを通っているため、全身を効率よく温めることができます。



タートルネック・マフラー



手袋



厚手の靴下・レッグウォーマー

## 1年生 手洗い教室

12月4日、手洗いマイスターと保健所の方々が5名来校し、手洗い教室を行いました。

はじめになぜ手洗いをしなければいけないのかを教えてもらいました。その後、今までの自分の手洗いではどれだけ洗い残しがあるのかをブラックライトを使って観察し、正しい手洗いの仕方を学ぶことができました。

1-1 は学級休業のため、12日に養護教諭が手洗い授業を行います

いつもの洗い方だと、どれくらい落ちるのかな



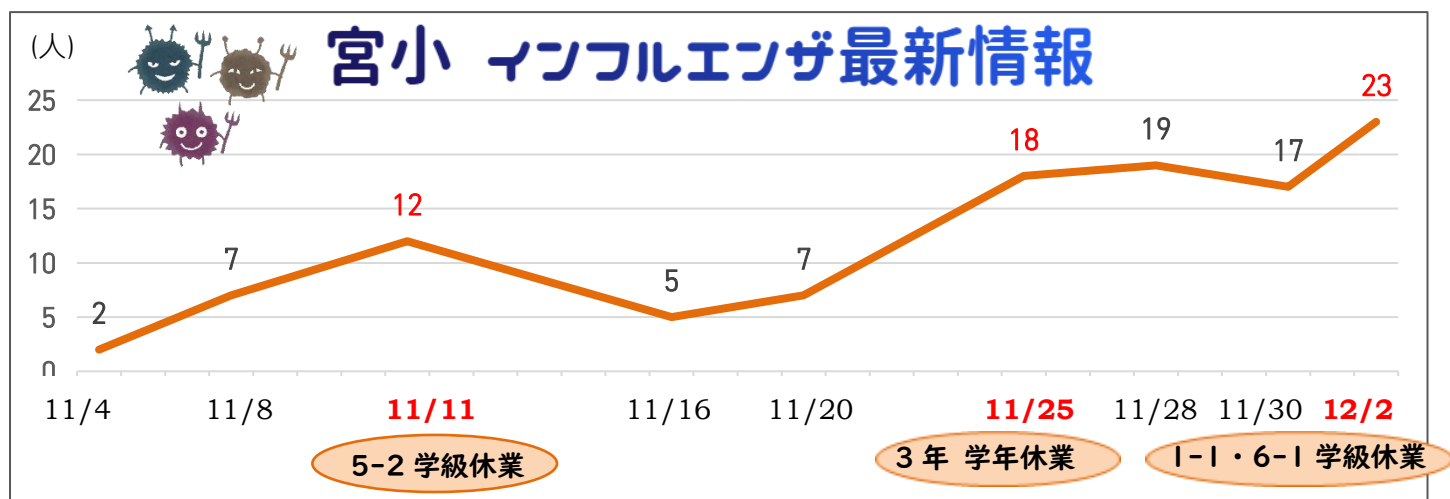
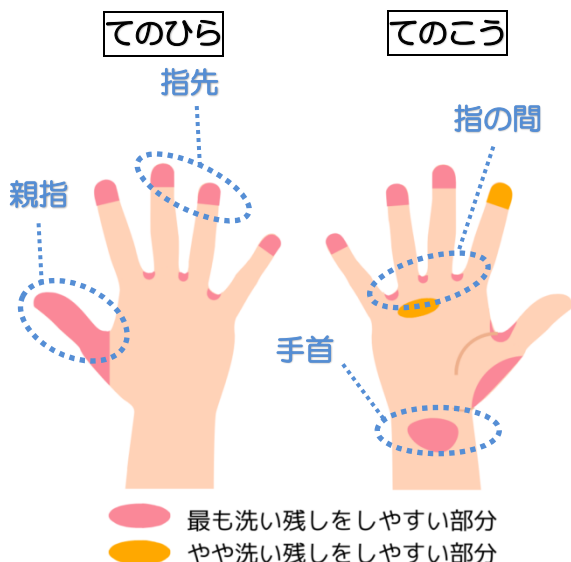
指先に洗い残しが多かった・・・！

# 感染症予防の基本

## 手洗い

石けんを使ったこまめな手洗いは、何よりの予防法です。  
引き続き、徹底していきましょう！

### 正しい手洗いの仕方



インフルエンザと確定したら、『インフルエンザ経過報告書』に発症後の体温の経過を記録し、学校へ提出してください。

## 冬の『丸まり姿勢』に注意！

こんな姿勢していませんか？

寒いと体がこわばり、姿勢が悪くなりやすいです。授業中や給食中など、自分の普段の様子を見直してみましょう！



### ★グー・ペタ・ピンで正しい姿勢★

気分アップ



からだの歪みはだるさの原因になります。  
正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

背中が丸まっていると、脳が十分に働きません。  
きちんと座ると、勉強がはかどります。

集中力アップ



代謝アップ



全身の血液やリンパの流れが良くなり、  
つかれもたまりにくくなります。

