

# ほんたより

令和2年12月1日

第7号

渋谷区立富谷小学校

養護教諭



12月に入り、朝晩の寒さが厳しくなってきました。この時期は衣服の調節が上手にできると良いですね。体を動かした後は温かくても、またすぐに体が冷えて寒くなります。衣服を調節しやすいように着方を工夫しましょう。

## 衣服の着方を工夫しよう！

### ポイント①

厚手のものを1枚ではなく、薄手のものを重ね着する。

- 衣服の調節がしやすいため。
- 服と服の間に空気の層ができ、体の熱が逃げにくいため。



### ポイント②

首やそで口を閉じる。

- 体の熱が逃げにくいため。

●ジャンパー、コート  
防寒・防風性のあるもの  
がおすすめ。

### ●中間着

ウールや綿のシャツ、セーターやカーディガンなどがおすすめ。

### ●インナーウェア

吸湿・速乾性のあるものがおすすめ。



ポケットに手を入れたまま、歩いていると、転倒した時に、手が出なくて怪我をします。

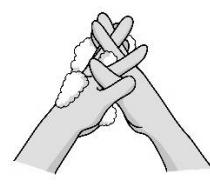
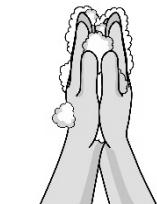
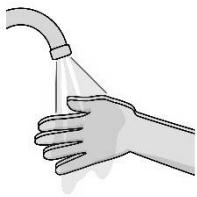
寒いときは手袋を身に付けましょう。



# てあら しかた いちどみなお 手洗いの仕方をもう一度見直しましょう！

## じょうず てあら しかた 上手な手洗いの仕方

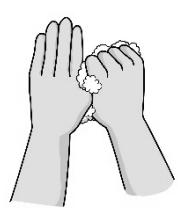
- ①手をぬらす ②石けんをつけて ③手のひらを洗う ④手の甲を洗う ⑤指の間を洗う



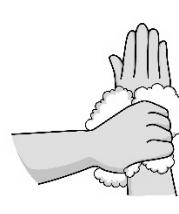
- ⑥指の先を洗う



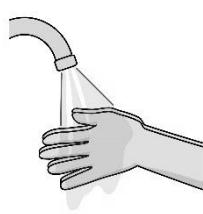
- ⑦親指を洗う



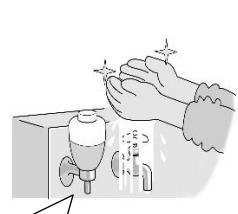
- ⑧手首を洗う



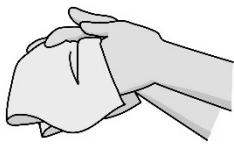
- ⑨石けんをおとす



- ⑩蛇口に水をかける



- ⑪最後はきれいなハンカチでふく！！



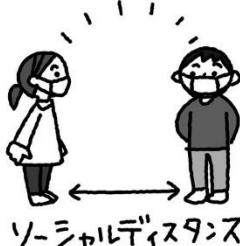
汚れた手、石けんがついた手でさわった蛇口はキレイにしましょう。

＼ しんがた 新型コロナウイルスもインフルエンザも /

じぶん かんせん しようたい さく 自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



ひといつしょのときはマスク  
ひまつを飛ばさない



ひととの距離をとる  
(人混みは避ける)



せつ 石けんで手洗い  
(定期的にこまめに)



えいよう すいみん 栄養や睡眠をしっかり  
たいりよく 体力をつける