

ほけんだより



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。



●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。

ポイント②

首やそで口を閉じる。

- ・体の熱が逃げにくい。



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。

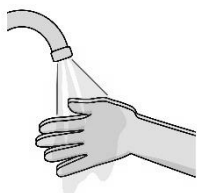
寒いときは手袋を身に付けましょう。



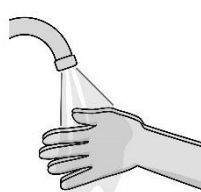
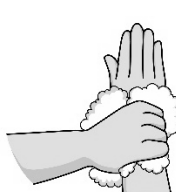
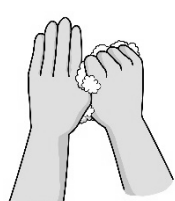
てあら しかた いちどみなお 手洗いの仕方をもう一度見直しましょう！

じょうず てあら しかた 上手な手洗いの仕方

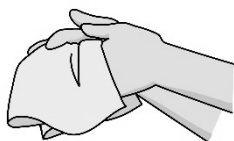
- ①手をぬらす ②石けんをつけて あわだてる ③手のひらを洗う ④手の甲を洗う ⑤指の間を洗う



- 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！！



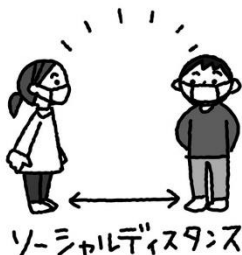
汚れた手、石けんがついた手でさわった蛇口はキレイにしましょう。

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 しょう 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 いっしょ
人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ひと きょり
人との距離をとる
(ひとごみは避ける)



せっ て あら
石けんで手洗い
(定期的(ていきてき)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