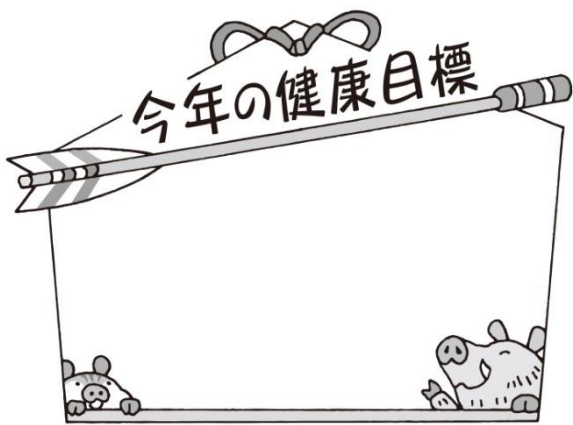
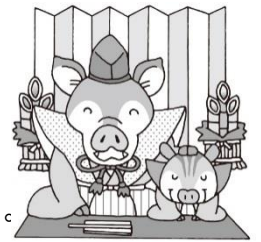


ほけんだもん 日

白石市立大鷹沢小学校
保健室 NO.11
平成31年1月8日(火)

あけましておめでとうございます。冬休みはけがや病気をすることなく元気に過ごせましたか？規則正しい生活はできましたか？これからますます寒さが厳しくなり、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も本格的に流行してきます。ぜひ健康目標を立てて、今年一年健康に過ごせるようしましょう。



冬のけがに気をつけよう



やかんやポット、ストーブなどによるやけどに注意！！

湯たんぽ、こたつ、カイロなどによる低温やけどに注意！！



冷え、血行不良によるしもやけに注意！！

雪道、こおった道などで転倒に注意！！



健康習慣で
今年もよい1年になりますように

あ さごはん 元気な1日スタートだ

け がよぼう 準備運動ねんいりに

ま るまった背中ではピンとまっすぐに

し ょくじはいつも バランスよく

て あらいうがいでウイルスバイバイ

お ふろにつかってリラックス

め ぎめをよくする はやねはやおき

で きるかな？ けがの後の応急手当

と う校前の うんちの習慣

う んどうで からだも心も強くなる

ただ てあら よぼう 正しい手洗いでかぜ・インフルエンザ予防



① 水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



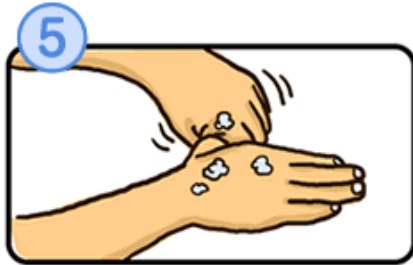
② 手の甲を伸ばすようにこすります。



③ 指先、つめの間をよくこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをこすり洗います。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきましょう！

みなさん、正しい手洗いでできていますか？洗ったつもりで手をぬらしただけになっていませんか？きちんと石けんをつけて、指の間やつめの間、手首までしっかり洗いましょう。

また、洗った後はしっかり手をふけるように、常に清潔なハンカチを持ち歩くようにしましょう。



合言葉は「お・か・め・クリーム」



空気が乾燥するこの時期は、肌もカサカサと乾燥しがち。

「お・か・め・クリーム」でケアしよう！

- | | | |
|------|----------------|--|
| お | お風呂はぬるめで短時間 | 熱いお湯や、長時間の入浴は肌の表面の「皮脂」を奪い、乾燥しやすくなります。温度は39~40℃、湯船につかる時間は15分ほどを目安に。 |
| か | 加湿器で湿度を50~60%に | 暖房の効いた室内は乾燥しがち。加湿器がない時は、ぬれタオルや水を入れたボウルを置いて。 |
| め | 綿の肌着を | アクリルやナイロンの肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保湿性のある綿のものがおすすめ。 |
| クリーム | クリームで保湿 | お風呂あがりなどに、クリームを薄く、まんべんなくのばして保湿を。 |

