

ほけんだより

豊中市立原田小学校
ほけんしつ
2022年12月号



いよいよ今年も最後の月になりましたね。

2022年はどんな1年でしたか？楽しかったこと・よかったこと・・・今年経験したことは、みなさんの心と体の成長につながっているはず。来年も、いろんなことにチャレンジをして、すてきな1年にしてくださいね。

ますます寒さも厳しくなり、体調も崩しやすくなります。元気に冬を楽しめるように、服装を調節し十分な食事と睡眠をとって、体調管理に気をつけましょう。



☐ 早起き・早ねができた



きちんとできたものは、
□の中にチェックを入れよう。



☐ 朝昼晩、しっかりとご飯を食べた



☐ 食後の歯みがきができた



☐ 手洗い・うがいができた



☐ こまめに体を動かした

「口」と「鼻」、どちらで呼吸していますか？

みなさんはふだん、「口」で呼吸をしていますか？「鼻」で呼吸をしていますか？ふだんから、意識をしないと気が付けないことですが、「口」で呼吸をする「口呼吸」をしている人が多いと言われています。

しかし、口呼吸には多くのデメリット(良くないこと)があります・・・。

【口呼吸】

かわいた冷たい空気やウイルスなどが、そのまま口から体の中にすいこまれ、風邪をひきやすくなります。

また、口内が乾燥するので、むし歯や口臭、歯並びの悪さに影響したりします。



【鼻呼吸】

鼻の中であたかく湿った空気になり、ほこりやウイルスなども取り除かれます。

★今日から、鼻呼吸を意識してみましょう!!★

Let's スキンケア !!

冬は空気が乾燥し、強い寒さによって血行も悪くなるため、肌に関するトラブルが増えます。正しくスキンケアを行い、乾燥と寒さから肌を守りましょう。

◎保湿剤を選ぶときは、お医者さんや薬剤師さんに相談して、自分の肌質や年齢にあったものを選びましょう。

～スキンケアのポイント～

① 肌を清潔に保つ	② たっぷり保湿	③ 刺激の少ないものを選ぶ
		
肌が乾燥気味の時は、ごしごし強く洗わずに手で優しく洗いましょう。	自分に合った保湿剤を使いましょう。保湿成分の入った入浴剤もオススメです！	汚れを落とす力の強いボディーソープは避けて、刺激の少ないものを使いましょう。

正しい手の洗い方

① 石鹸をつけ、手のひらを洗う。



② 手の甲を洗う。



③ 指先を洗う。



④ 指の間を洗う。



⑤ 親指を洗う。



⑥ 手首を洗う。



⑦ 流水でしっかり流す。



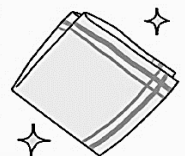
⑧ 清潔なハンカチで拭く。



手洗いをしっかり かんせい させよう!!



手を洗ったあとに水気をきれいにふきとらないと、せっかくよごれやばいきんをおとしても、また手につきやすくなったり、手が「はだあれ」になってしまうことも…。せいけつなハンカチやタオルをいつも持ち歩き、毎回きちんと手をふいて、手洗いを“かんせい”させましょう！



Merry Christmas!

