

ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2023年12月号

はや ことし かげつ がつき
早いもので今年もあと1ヶ月となりました。2学期は
うんどうかい がくしゅうはっぴようかい さくひんてん ぎょうじ
運動会や学習発表会、作品展などいろいろな行事が
ありました。ひとりひとりが自分のもっている力を発揮し
て輝く場面がたくさんありましたね。いろんなことに
チャレンジしてがんばった2学期。自分で自分のがんば
りをほめてくださいね。



さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

★やっぱり下着★

おんど たも こうか
温度を保つ効果があり、
からだがかげやめにくくなり
ます。



★上手な重ね着★

したぎ じょうず かさ ぎ
下着+シャツ・セーター+
うわぎ じゅんばん き
上着の順番で着ると、とて
もあたたかいです。



★3つの首をガード★

くび てくび あしくび くび あたた い
首・手首・足首の3つの首を温めると、からだがあたたまりやすいと言わ
れています。マフラーや手袋などの小物をうまく活用するようにしましょう。



できているかな？せっけんでの手^てあら

いよいよ冬^{ふゆ}本番^{ほんばん}。インフルエンザだけでなく、それ以外^{いがい}の感染症^{かんせんしょう}も流行^{りゅうこう}しやすくなります。予防^{よぼう}の基本^{きほん}はまず手^てあら。正^{ただ}しい手^てのあら^{かた}い方^{かた}をおさらい^{おさらい}しましょう。

 ①手^てをぬらしせっけんをつける	 ②手^てのひらをあらう	 ③手^てのこうをあらう
 ④指^{ゆび}を1本^{ぽん}ずついねいにあらう	 ⑤両手^{りょうて}をもむようにして、 指^{ゆび}と指^{ゆび}の間^{あいだ}をあらう	 ⑥つめをあらう
 ⑦手首^{てくび}をあらう	 ⑧水^{みず}でよくあらう	 ⑨せいけつなタオルやハンカチでふく

せきやくしゃみ^{まも}がでるときは…せきエチケットも守^{まも}ってね



マスクをつける
(口・鼻を覆う)

マスクが
ないときは



ティッシュやハンカチで
口・鼻を覆う

とっさの
ときは



腕の内側で
口・鼻を覆う

裏面に感染性胃腸炎についてのせています