

# ほけんだより 12月



2021年12月1日(水)和歌山市立西脇小学校

11月後半から、朝・晩の冷え

込みが厳しくなってきましたね。  
 空気も乾燥してきて、咳や頭痛等の  
 風邪症状を訴える子も増えて  
 きました。感染症の流行しやすい  
 季節です。感染対策をしっかりと行い、  
 予防していきましょう。



## 寒いけれど続けてほしいこと

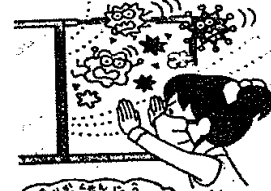
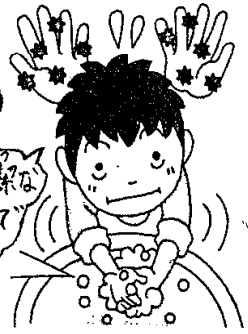
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳

水が冷たくなってきて、手洗いがおろそかになっていませんか？  
 また、「寒いから、窓は開けないで“あこ”と換気もおろそかにな  
 っていないですか？手洗いと換気は、感染症予防の基本  
 です。寒さに負けず、しっかりと続けていきましょう。

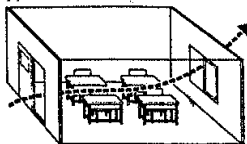
「右の手で  
 30秒かけて、  
 こまめに洗おう！」

「洗った後は、清潔な  
 タオルやハンカチで  
 拭きましょう！」



「窓やドアは  
 閉めきらない  
 ようにしよう！」

「対角線上に  
 開けると  
 効果的です」



## 忘れないで!

## 手洗いの“ウィークポイント”

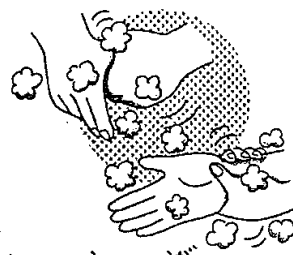
指先と爪の間  
 →反対の手のひらに  
 爪を立て、こする



指と指の間  
 →両手の指を  
 組み合わせて動かす



手首・親指  
 →反対の手で  
 握るように持ち、ねじる



せっかく手洗いをして、ウイルスや菌を洗い流せていなければ、意味がなくなってしまう。洗い残しやすい所を意識して、確実な感染症予防をしていきましょう。

## かさねぎじょうずに なるう!



体調不良等で、保健室に来た  
 子の体温測定をしていると、温  
 かそうなトレーナー等の中に何も  
 着ていない子がけっこういます。  
 薄い肌着を1枚、中に着るだけ  
 で、寒さを和らげてくれます。冬  
 の季節も換気を続けていくので、

何枚か重ね着をして、暑くなったら、脱ぎ、寒くなったら着る  
 等、上手に体温調整できるようにしましょう。