

# ほけんだより 12月

川口市立十二月田小学校  
保健室  
令和4年12月1日

2022年も残り1ヶ月となりました。そして、日中も冷え込み、乾燥する季節がやってきます。手洗いうがいを忘れず行い、身体を冷やさないようにして、健康なからだづくりを心がけましょう。

## 冬のけんこうチェック

できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをしている	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> したぎ下着をつけている
<input type="checkbox"/> おふるであたたまり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからない・うつさない方法を知っている



休み時間でのけがが増えています！  
休み時間にけがをして保健室に来る人が増えています。廊下を走ってしまったり、遊んではいけないところで遊んだりすると、おきなけがにつながります。安全な行動を心がけ、自分にとっても、お友達にとっても楽しい休み時間にしましょう。

## じょうずな手洗いのしかた知っているかな?



指先や指のあいだ、手首の洗い残しに注意!

手を洗ったあとはしっかりとハンカチでふきましょう！

手を洗ったら **すぐにふこう!**

乾燥がひどい場合は、ハンドクリームなどを利用して皮膚を保護しよう。

ぬれたままだ、皮膚の乾燥のもと

また、手荒れがひどい場合は皮膚科を受診するようにしましょう。

### 「ポケットに手」はキケンです

氷が張ったり道路が凍ったり、また雪が降ったりなどして、滑りやすくなる季節です。みなさん、気をつけていると思いますが、「寒いから」といって歩くときに上着やズボンのポケットに手を入れていませんか？ もしも滑ったりころんだりしたときにすぐに手をつけず、とても危険です！ 歩くときはポケットから手を出しておくようにしてください。また、手が冷えるときは手袋をしてくださいね。

### 冬の保温は肌着を

合成繊維の肌着は、乾きやすいですが、摩擦が強く、肌が弱いお子さんやアレルギーをお持ちのお子さんにはおすすりできません。

肌着は「綿100%」のものを。ただし、綿は吸水性はよいですが、乾くのが遅いため、汗をかいたらこまめに着替えさせましょう。



〈保護者の方へ〉  
お子さんの体調不良等で保護者の方に連絡をすることがあります。必ず連絡がつくよう、保健調査票の緊急時連絡先が変更された場合はお知らせください。また、学校の電話番号の携帯電話へのご登録にご協力ください。(048-222-4383)