



令和5年12月1日  
北島北小保健室

早いもので、今年も残り1か月となりました。みなさんはこの1年、からだところの健康に気を付けて過ごすことができましたか？新しい年に備えて、今年1年の健康についてぜひ振り返ってみてください。また、風邪やノロウイルスなどが流行するシーズンになりました。十分に注意して過ごしましょう。

## 12月の保健目標

ふゆ げんき  
冬を元気にすごそう！



## 健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気を付ける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

## ウイルスのつばやき



耳をすませると、こんな声が聞こえてきました。「〇〇さんの部屋は、空気の入れかえをしないから、すごく生活しやすいなあ」。これは、とあるウイルスの言葉。教室では空気の入れかえをしていますが、同じように、みなさんのおうち（部屋）でもしていますか？空気の中にただよっている、かぜやインフルエンザのウイルスを吸い込むと、そのウイルスに感染しやすくなります。ウイルスを外に追い出すために、おうちでも空気の入れかえをしてくださいね。



## てあら しかた 手洗いの仕方をおさらいしよう

11月のほけんだよりで、手を洗いましょうと書きましたが、みなさん手洗いはできていますか？さまざまな感染症の予防につながる『手洗い』の仕方をおさらいしましょう。



①水道からの水で手を洗い流す



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う



②石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる



⑦指先と爪の間を反対の手のひらでこする



③両方の手のひらを合わせてよくこする



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う



④片方の手の甲を反対の手でこする



⑨水で石けんの泡をきれいに洗い流す



⑤両手を組み合わせて指と指の間を洗う



⑩きれいなタオルやハンカチでふく



※ぬれた手を服でふくと、また手が汚れてしまうので、手を洗った後は、必ずタオルやハンカチでふく！