

ほけんだより12月

2019年12月2日(月)
丹波市小学校保健室

2019年も残りあとわずかとなりました。

あっという間に1年が過ぎたように思います。みなさんは、1日1日を大切に過ごすことができましたか？元気で過ごせた人は、それだけでありがたいことだと思います。最後に油断して体調を崩さないように気をつけて、学校生活を送りましょう。

12月の保健目標

かぜの予防をしよう

よぼう きほん て あら かた 予防の基本！手の洗い方

かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などを予防するためには、まず手洗い。でも、普段のみなさんの様子を見てみると、しっかりできている人の方が少ないようです。正しい洗い方を覚えて、実行して、冬を元気に過ごしましょう！

健康委員の5・6年生が手洗い石けんを作ってくれたので、そちらも活用してくださいね



両手のひらを合わせてよくこする



手の甲を反対の手でのぼすようにこする



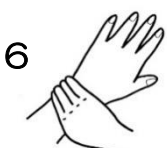
指先とつめの間をていねいにこする



両手を組み合わせるように指の間を洗う



ねじるように親指を洗う



手首を洗う

石けんをしっかり泡立てて、洗い終わったらハンカチで手を拭きましょう！



参上！かぜにまけないんジャー

今年の丹波市小学校には、みなさんの強い味方、「かぜにまけないんジャー」がいます！



えいよう すいみん てあらい うがい マスク
イエロー グリーン ピンク ブルー レッド

丹波市小学校の かぜにまけないんジャー！！



1年生

2年生

3年生

4年生

5年生

6年2組

6年1組

先生