



令和6年11月29日  
江戸川区立東小岩小学校  
校長 佐々木 恵子  
養護教諭 岩田 千絵

12月保健目標 『手洗い・うがいをしましょう。』

今年残り1か月になりました。令和6年は元気に過ごせたいですか？ぜひ、1年を振り返ってみてください。みなさんが楽しみにしている冬休みも元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをして風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病気を予防しましょう。

最近、睡眠時間が足りなくて頭が痛くなる人がよく見られます。疲れをしっかり取るためにも夜更かしは控え、規則正しい生活リズムを続けましょう。

正しい手洗いできていますか？

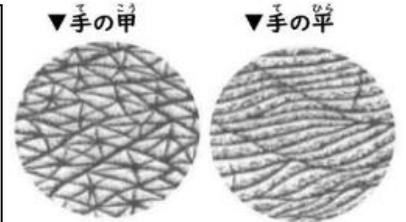


<p>腕まくりをして水道水で手を濡らします。</p>	<p>石けんをしっかりと泡立てます。</p>	<p>手のひら、手の甲はこするようにはじめに洗います。指の間は両手を組むようにしてこすり洗います。</p>	<p>親指は反対の手でねじるように洗います。</p>
<p>指先、爪の間は、手のひらの上で指先をこするようにはじめに洗います。</p>	<p>手首は、反対の手でねじるようにして洗います。</p>	<p>水でせっけんを十分に洗い流します。</p>	<p>清潔なタオルやハンカチで手を拭きます。</p>

せっけんを使って手洗いをしましょう

手の表面には、細かい溝がたくさんあります。ウイルスや汚れ(ほこり、泥、油など)はこの溝に入りやすいです。水だけで洗ったり、せっけんをつけてもすぐに手を洗うと、溝に入りこんだウイルスや汚れはなかなか落ちません。手を洗うときはせっけんを泡立ててすみずみまで洗いましょう。

<p>手洗いなし</p> <p>1000000こ</p>	<p>水だけで15秒</p> <p>10000こ</p>	<p>水とせっけんで30秒</p> <p>ほとんどなし</p>
------------------------------	------------------------------	---------------------------------



12月の保健行事

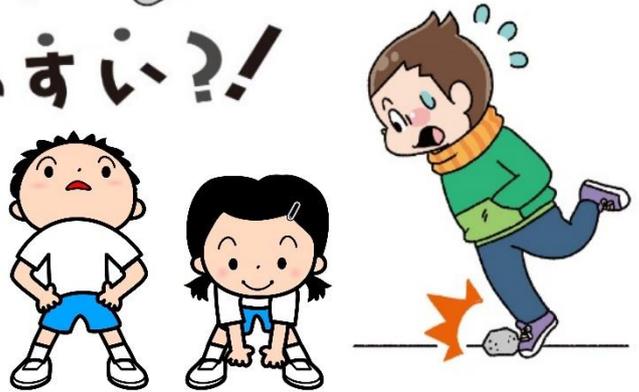


項目	日にち	学年	その他
色覚検査	5日(木)	1・4年希望者 + 他学年希望者	希望者を対象に色の検査を行います。 結果は検査を受けた児童全員に封筒に入れて渡します。

冬はケガをしやすくない?!

◎筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念にしましょう!



◎ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに手を入れたまま歩くと、転んだ時に手をつくことができず、思わぬ大きなケガにつながることも…。必要に応じて手袋を使いましょう。



◎暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険があります。カイロは肌には直接貼らず、熱くなったら体から離しましょう。



カゼに負けない! あいうえお

**冬** はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

**あ** たためる時は運動で体のなかから

**い** えに帰ったら石けんで手を洗おう

**う** イルスはこまめな換気で追い出して

**え** いやうバランス心がけた食事大丈夫な体作り

**お** やすみなさい早めに眠って疲れをとろう