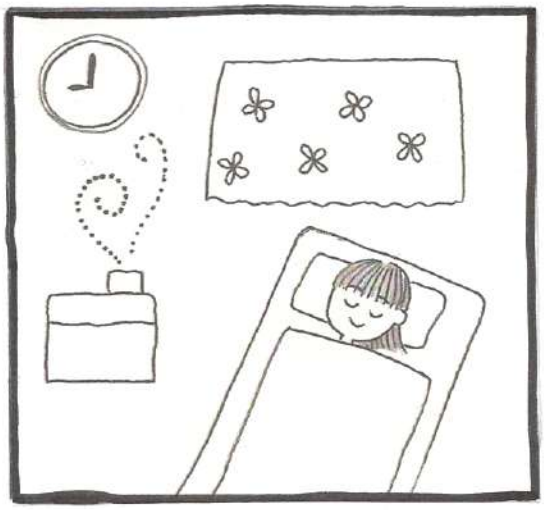
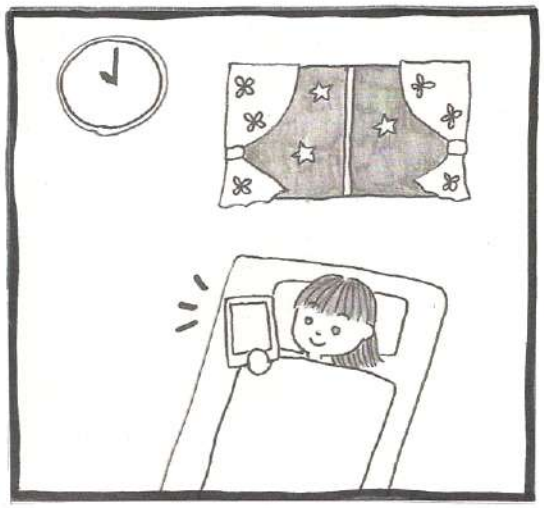
ほけんだより

2025.12.17
若草小学校
ほけんしつより

クリスマスイブの まちがいさがし

下の2つの絵を見るのじゃ。右の絵の子は、このあと
かぜをひいてしまい、楽しいクリスマスの予定が台無しになって
しまったようじゃ…！ どうして かぜを ひいてしまったのか、
2つの絵の ちがうところを **4つ** さがすのじゃ ～!!





★こたえ★

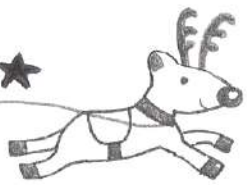
① 時計の時刻 …… 冬休みは イベントが多くて、ついつい夜ふかしがちです。
生活のリズムを くずさないように しましょう。

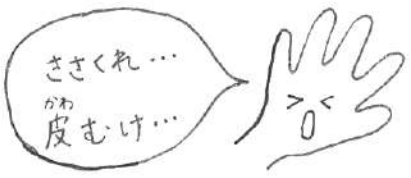
② まどの カーテン …… カーテンを閉めると 部屋の保温効果が UPするよ！

③ 加湿器 …… ウィルスは乾燥した空気が大好き。加湿器や
洗たく物の部屋干しなどで 乾燥対策を しましょう。

④ スマホの光 …… スマホや ゲームなどの光は 脳を目覚めさせてしまいます。
ぐっすり眠るために、寝る前の使用は ひかえましょう。

健康に気をつけて楽しい冬休みを すごしてね★★





手あれの症状がふえています

「ささくれがむけていたいです」「手がガサガサしていて血が出ました」など、手あれの症状で保健室に来る人が増えてきました。冬は乾燥して手あれのおこりやすい季節ですが、とくに子供の肌は皮ふのバリア機能がまだ十分に機能していなくて、大人よりも手あれしやすい傾向があります。

手あれを防ぐ手の洗いかた

ポイント1

つめたくても お湯ではなく
水～ぬるま湯で あらう。

ポイント2

せっけんを よく あわだてて
やさしく あらう。

ポイント3

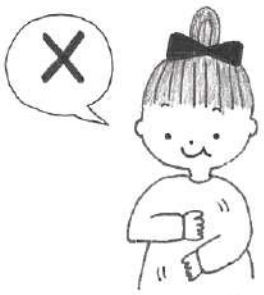
ハンカチで しっかりと水分を
ふきとる（こすらず ポンポンッと）

ポイント4

手あらいで失われたバリア機能を
回復させるため 保湿する。

せっけんの すすぎ残しは
かぶれの原因になります。
うでまくりをして、手首まで しっかり
洗い流しましょう。
手あらい後、水分が残っていると
その水が乾くときに 皮ふの
水分も一緒に なくなってしまう
ので、ハンカチや タオルで
しっかりと ふきましょう！

トイレのあと… こんな人が います



さむくなると さまざまな感染症が流行しますが、予防の基本は どれも **手あらい** です。
保健室の横に **正しい手の あらいかた** を掲示しているので、ぜひ見に来てね!!