



元気いっぱい



2024. 12. 24

相見小学校 保健室

年末から年始にかけて、14日間の冬休みです。

ふだんは、なかなか会えない親せきの人と会えたり、お年玉をいただいたり、おいしいごちそうを食べたりと冬休みは楽しいことがいっぱいです。

ただ、楽しい事ばかりではなく注意が必要なこともあります。土地や雪道に慣れていない車が走っているこ

とがあり交通事故等の危険もあります。また、登校するために決まった時刻に起きないために、



だんだんと生活リズムが乱れたり、体調をくずしたりもしやすいです。

それを防ぐには、

- ①しっかりねる
- ②しっかり食べる(特に朝ごはん)
- ③お手伝いや運動で体を動かす
- ④手洗い・うがいをする



●手洗い

汚れが残りやすいところ

- ・せっけんをよく泡立てて、30秒くらいもみ洗います。
- ・汚れが残りやすいところは、とくに注意して洗う。
- ・水道の水でよくすすぎ、清潔なタオルで水分をふぎとる。

注意 乾口から水を少しだけ出して手をぬらす程度...といった洗い方をしていませんか？これでは手についた汚れやバイキンを落とせません。面倒くさがらずに、きちんと洗おうね！

●うがい

- ・まず「ぶくぶくうがい」をして、口の中の汚れをゆすぐ。
- ・次に「ガラガラうがい」をする。天井を向くようにして15秒くらい「ガー」とか「ガラガラ」と言うようにする。
- ・これを2～3回繰り返す。

注意 口の中に水をたくさん入れすぎないほうが、上手にうがいができますよ。



※ ふゆやすみ生活カレンダーは、1月8日に学校に出しましょう。