

おほけんだより



平成30年1月 白山市立北陽小学校



あたら とし はし 新鮮な気持ちになりますね。
 ことし 今年は〇〇をがんばろう！そんな目標に向かうた
 めに、まず早ね早おきで生活リズムをととのえ
 げんき 元気なからだをつくりましょう。



ほけんもくひょう
1月の保健目標

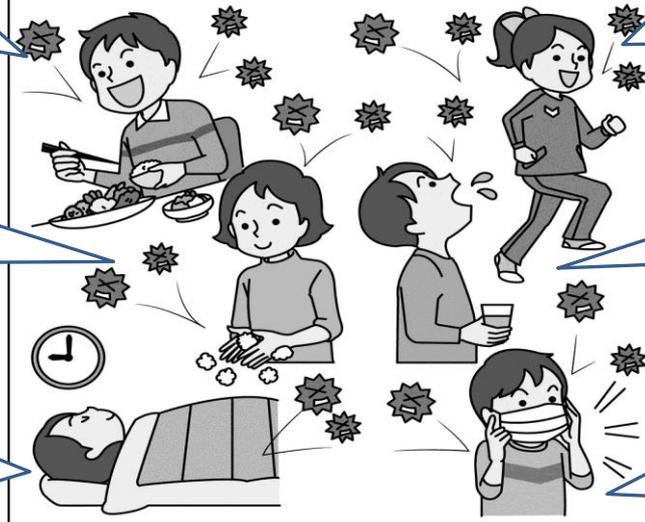
かぜ よぼう こころ 風邪の予防に心がけよう

にち しょく
 1日3食、
 きちんと
 た 食べよう

こまめに
 てあら
 手洗いをしよう

よ ね
 夜ふかしせず、
 よく寝よう

かぜのウイルスを 寄せ付けないために！



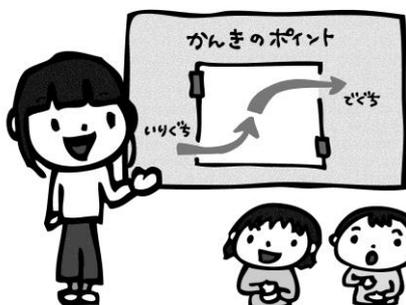
うんどう あそび
 運動や遊びで
 からだ うご
 体を動かそう

うがい
 を
 しよう

マスクを
 ただ
 正しく
 つけよう



くうき、リフレッシュ！風のとり道



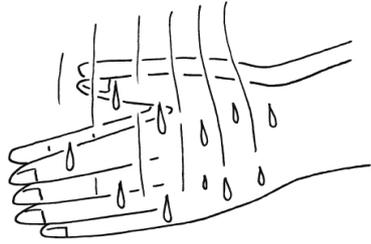
きょうしつ かんき 教室の換気をしよう

- ながやす ふんかん うんどうじょう まど きょうしつ でいりぐち
 ・長休みには5分間、運動場がわの窓と教室の出入口を
 あ
 開けよう
- ・いつも天窓の両はしを10センチくらい開けておこう

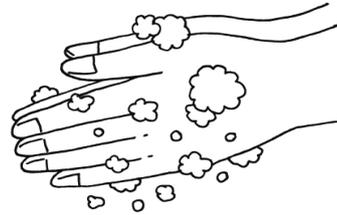
かんせんしょう りゅうこう じ き て あら さい
感染症が流行する時季…手洗い再チェック!

て あら ほうほう なが
手洗いの方法・流れ (③・⑤・⑥・⑦は両方忘れずに)

① ぜんたい かる みず あら なが
全体を軽く水で洗い流す



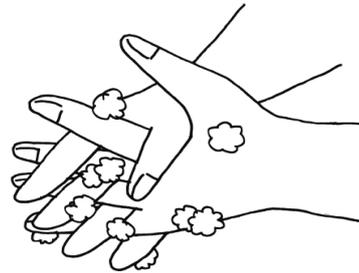
② せっけんを手のひらにとり、よく泡立てる



③ 手の甲をもう一方の手で洗う



④ 両手を組み、指の間を洗う



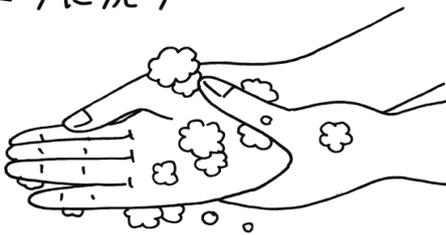
⑤ おやゆびをもう一方の手でねじるように洗う



⑥ 指先をもう一方の手のひらに立てて洗う



⑦ てくびをもう一方の手でねじるように洗う



⑧ 流水でせっけんの泡を確実に洗いおとす



⑨ 清潔なタオルやハンカチで水気をふき取る



※手をぬれたままにしていると手があれてしまうよ!

※とくに、外出後・食事の前・トイレに行った後はかならず手洗いを!

