

# ほけんだより

～おうちの方と一緒に読みましょう～

2022.12.22

No.12 (2学期の来室状況・清潔  
チェック・冬休みの生活)

宝達志水町立押水第一小学校 保健室

今年も残りわずかですね。2022年はどのような年でしたか？先生は、様々な行事などに一生懸命取り組む第一子の姿を見ることができ、充実した日々でした。ありがとうございます！



新学期には、モンスターにとりつかれず…元気な第一子に会えることを楽しみにしています☆

ふゆ やす  
冬休み

こんな過ごし方をしている人は

## モンスターの しわざかも!?



### ゴゴロするもん



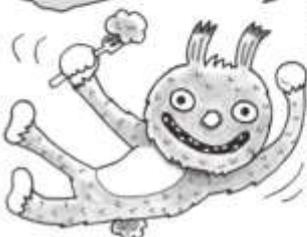
こたつや布団などで、  
ゴゴロさせようとする  
モンスターです。  
運動不足にならなよう  
からだを動かしましょう。

### てあら 手洗したもん



手を水で洗っただけで  
「ちゃんと洗えたよ」と  
ささやくモンスターです。  
石けんを使って手を洗  
うようにしましょう。

### た 食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだ  
食べられるよね」と皿に  
のせるモンスターです。  
胃に負担がかかるため  
食べすぎは要注意です。

### よ 夜ふかしするもん

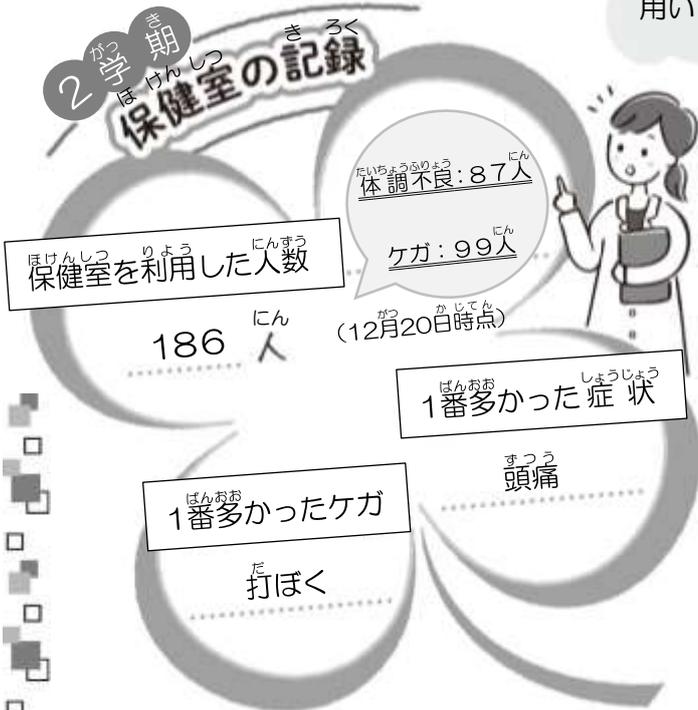


「おもしろいゲーム・  
動画があるよ」と誘って  
くるモンスターです。  
夜ふかししないように  
時間を決めましょう。

うら面もご覧ください▶▶

# 2学期の保健室来室状況

保健室では、つらさ・いたみスケールや心の温度計を用いて、自分自身と向き合えるようにしています。



## つらさ・いたみスケール



心がパンパンになり、爆発する前にクールダウンをしましょう。また…つらいことがあったら、相談しにきてください。いつでも待っています！



# 2学期の清潔チェックの結果

2学期間の清潔チェックにおいて、パーフェクトであった14人を表彰しました。これからも、元気に過ごしたりエチケットを身に着けたりするために、清潔な毎日を心がけていきましょう！

まいしゅうげつようび  
**毎週月曜日は**  
せいけつ  
**清潔チェック**



て あら  
**手を洗ったあと**

よく  
**服でふいて**  
いませんか？

よこ  
また汚れて  
しまうかも  
しれません

せいけつ  
清潔な  
ハンカチで  
ふきましょう

はな で  
**鼻が出たとき**

すすって  
いませんか？

はなみず なか  
鼻水の中には  
ウイルスが  
いっぱいです

ティッシュで  
優しく  
かみましょう

# つめってなんのためにあるの？

つめは1日に約0.1mm成長します。そのため、手のひら側から見えない程度の長さを目安に、こまめに切りましょう。

## 【もし、つめがなくなったら？】

指先には骨が通っていないので、つめがなくなったら、物を掴むのもひと苦労です。また、指先のケガをしやすくなってしまいます。



## 【大事な役割を持つつめですが…】

つめが伸びすぎると折れたり、はがれたりしてしまいます。また、つめの間にバイキンがたまって病気の原因になることもあります。

