



12月 ほけんだより

白鳥小学校第9号
令和3年12月1日

気温がぐっと下がり、本格的に寒くなってきました。それでも、休み時間には運動場や中庭で元気に遊んでいる子たちの姿を見ることができます。これから来る冬に向けて、体調を整え元気に過ごしましょう!

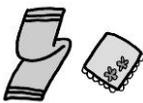
病気を防ぐ 手洗いの方法

いよいよ冬本番。寒くなってくると、どうしても手を洗うのが辛くなってしまいます。しかし、病気を防ぐために、正しい手洗いの方法で手を洗ってこれから来る冬を元気に過ごしましょうね!

<p>1</p>  <p>両手の平をあわせてよくこする。</p>	<p>2</p>  <p>手の甲を反対の手で伸ばすようにこする。</p>	<p>3</p>  <p>指の間を両手で組み合わせるようにあらう。</p>
<p>4</p>  <p>親指はもう一方の手でねじるように洗う。</p>	<p>5</p>  <p>指先とつめの間をていねいにこする。</p>	<p>6</p>  <p>手首をもう一方の手でねじるようにあらう。</p>



清潔なタオルやハンカチでふくまでが手洗いです☆
タオルやハンカチは毎日取りかえてね!



上手に寒さを乗り切ろう!



「寒い、寒い」と言って保健室に来る子どもたちがいます。教室では暖房を入れていますが、感染症対策のため窓が少し開いていて、締め切った状態ではないので、ホッとできるほどの暖かさはありません。そのため、暖かい格好をして上手に寒さを乗り切って行きましょうね!

ポイント1 重ね着上手になろう!

違う素材の服を組み合わせると、空気の層ができるのでより暖かさが増します。

♡下着♡

下着と服の間に空気の層ができるので、着ていないときより2℃ほど暖かく感じられます。

♡セーター・トレーナー♡

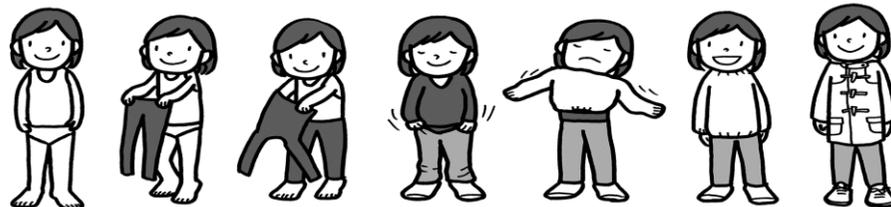
体温を外に逃さず、空気を多くふくむ素材のため暖かさを保つことができます。

♡上着♡

風を通しにくい素材なので、暖かい空気が逃げにくくなります。外に出かけるときに着てきましょう。

♡長ズボン・タイツ♡

冷たい空気が素肌に直接触れるのを防いでくれます。



ポイント2 3つの首を温めよう!

「首」・「手首」・「足首」は体の表面に太い血管が通っており、外の気温の影響を受けやすい場所です。そのため、防寒アイテムを使って冷やさないようにしましょう。

〈首〉
ネックウォーマーやタートルネックの服など



〈手首〉
手袋や袖口のしまった服など

〈足首〉
レッグウォーマーや長い靴下など