



赤阪小学校
保健室
R6(2024)12.2
NO.9

2学期も残すところあと1か月となりました。だんだん寒さも強くなってきていま
す。重ね着などの工夫をして風邪をひかないようしっかり寒さ対策をしましょう。

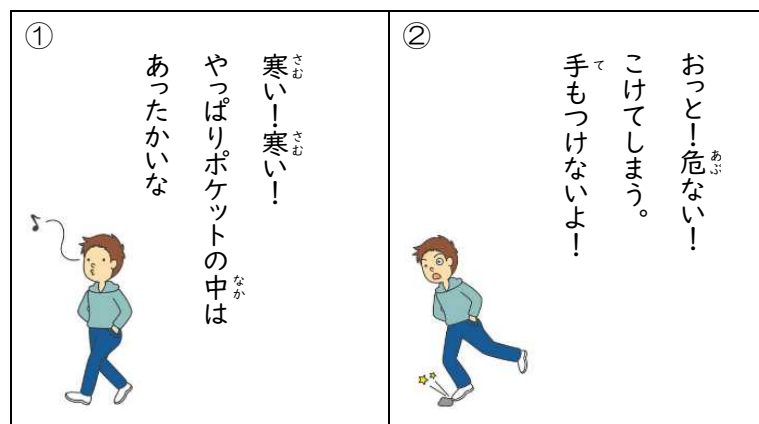


12月の保健目標 外で元気に遊ぼう

気をつけよう!冬のけが



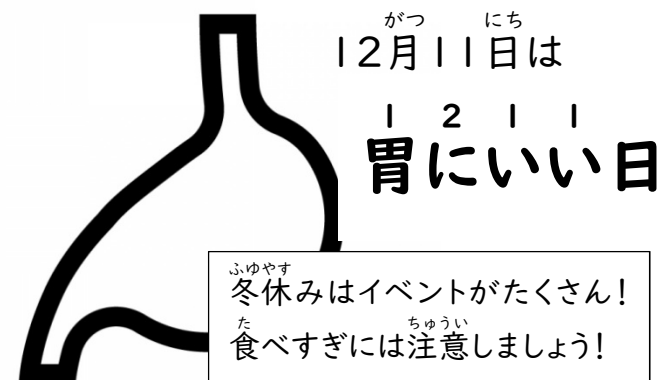
冬は体が固まってけがをしやすくなります。かけあしや外遊びをする前には、しっ
かりと準備運動をしましょうね。そして他にも冬ならではのけがが...



☆ポケットから手を出しましょう☆
ポケットに手を入れていると、転んだとき、すぐに手が出せず、大けがをする危険があります。
手袋をするなどして寒さ対策をしましょう。



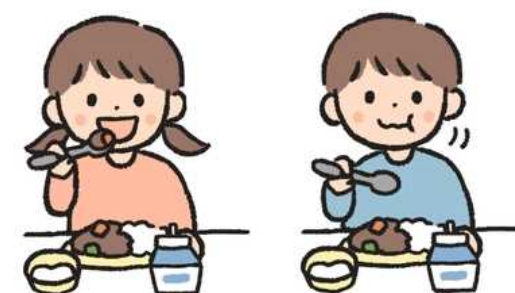
☆低温やけどにご注意を☆
低温やけどは、心地よく感じる温かい温度(44~50℃)のものが、長い時間、体の同じところに触れていることにより起こるやけどです。カイロや湯たんぽ、電気カーペットを使うときは注意しましょう。



◎「腹八分目」を心がけよう



◎ゆっくり・よく噛んで食べよう



寒い冬の時期!

手洗いうがいはしっかりとできていますか??

水が冷たい...という理由で石けんを使わずに手を洗っている人がちらほら。1・2年生は手洗い実験をして、石けんを使う大切さが分かったはず!だけど、石けんを使わない人も見かけます。そこで、保健委員会で手洗いの掲示物を作りました。保健室前に飾っているのでぜひ見てください。これでみんなも手洗いマスター!



保健委員の〇〇さん、〇〇さん、
〇〇さん、〇〇さんみんなで作りました!

