

てあ 手を洗うタイミングと ただあか 正しい洗い方について

ふゆ冬になりくわきが乾燥してきました。せきをしている人もふえていますね。
かぜが流行すると「かぜ予防のために、こまめにしっかり手を洗いましょう」と先生に言われたりしますよね。では、「いつ」「どうやって」すればよいのでしょうか。

てあ
手を洗う
タイミングは？

せきやくしゃみやみをした後

はな
鼻をかんだり、



た
食べる前
ごはんやおやつを



トイレに行った後



そと
外で遊んだ後



動物を
さわった後



てあ
手を洗うときの
ポイントは？

まず水で
さっと流す



せっけんをしっかりと泡立てて
指先や手のひら、つめなどを
しっかりと洗う



みず
水でよく洗い流したら
せいけつ
清潔なハンカチでふこうね！



あなたはいくつ答えられたかな？

あけましておめでとうございます。2025年は巳年。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンが分泌され、遊んだり勉強して疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとりましょう。

あったかい重ね着のポイント



肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

『けんこうカード』を配付します。

1月の計測結果を記入したけんこうカードに身長・体重成長曲線を描き、お子様の成長の様子を確認してください。押印またはサインをして、返却ください。なお、6年生は回収しません。お子様の6年間の成長記録として、ご家庭で保管してください。

学校で記入した肥満度は、「性別年齢別身長別標準体重」を使って算出しています。けんこうカードに印刷された肥満度は、年齢が考慮されていない算出方法のため、誤差がありますのでご承知おきください。