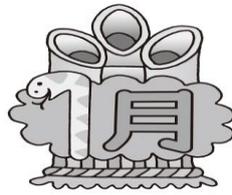


# ほけんだより



2025年1月8日  
町田市立南つくし野小学校  
校長 山崎 聡  
養護教諭

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？ つい不規則な生活をした  
たり、食べ過ぎたりしませんでしたか？ 今年も子供たちが健康に過ごせるように、ほけんだよ  
りを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。



## 健康目標を立てよう！

新しい1年を元気に過ごすた  
め、新年の健康目標を  
立てましょう！



## 1月の保健目標 教室の空気をきれいにしよう！

空気中にはたくさんのウイルスやほこりが舞っています。  
そのままにしておくと、風邪やインフルエンザなどの感染症に  
かかってしまったり、ほこりアレルギーを発症してしまったりする  
かもしれません。空気が冷たいですが、こまめに換気をしましょう。



## 正しい道を通って 手荒れを防ごう！

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて  
血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。  
お肌ぶるぶるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。

**スタート!**

**外に出るときは**

手袋はしない 手袋をする

**○ カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。**

**○ からだの体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。**

**手を洗うときは**

水で洗う お湯で洗う

**○ お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。**

**手がカサカサしてきたら**

気にしない ハンドクリームをぬる

**手を洗い終わったら**

ハンカチでふく そのまま自然乾燥

**○ すいすい乾燥するとき、肌水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。**

**ゴール!**

これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。

