

ほけんだより **2**月

令和4年2月1日
日立木幼稚園・小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
かぜ・インフルエンザを
よぼう
予防しよう。

2月4日は立春です。まだまだ寒い日もありますが、暦の上では春を迎えます。引き続き感染症予防と体調管理につとめながら、学年のまとめをしっかりと行いましょう。また、けがをしないよう落ち着いて生活することも大切です。考えてやってみましょう！



ただ **正しい手洗い** ができていますか？

洗いやすれやすいところ



考えてやってみよう！

洗い方を確認しよう！

あわあわ手洗いの歌に合わせて正しい手洗いができていますか？歌詞に出てくる「おねがい」「かめさん」「さんかくおやま」「おおかみ」「バイク」「つかまえた」順番で手を洗うことで、手のすみすみまでしっかり洗うことができます。昇降口には、正しい手の洗い方を掲示しています。

学校だけでなく、おうちでも外から帰ったあとや食事の前に、あわあわ手洗いに合わせながら正しい手洗いをし、感染症を予防しましょう。

あわあわ手洗いの
おんがく
音楽がなったら
あわ
洗いましょう！

あわあわ
かぜやインフルエンザを
予防しよう

手あらいの
音楽に合わせて

正しいてあらい

手のひら	手のこう	ゆびの間	つめ	おやゆび	手くび
手のひらを合わせてスリスリ、まずは一番広いところから洗いましょう。	おやこガメのように両手を重ねてスリスリ洗い、手の甲と指と指の間のくぼみを意識して洗いましょう。	指と指を組んで三角のお山をつくらせ、上から下まで動かしながら洗いましょう。	おおかみのようにつめを立ててスリスリ、爪の中もよこれいっばい、しっかり洗いましょう。	バイクを運転するように、親指のつけかたからくるくる。	手首はノートや植でよこれいっばい、手首をにぎってくるくる洗いましょう。

けがをしないために気を付けて生活しましょう！

けがをしないように気を付けて生活することができますか？廊下で小走りしてしまったり、ポケットに手を入れて歩いてしまったりしていませんか？自分の生活を振り返って、けがをしてしまいそうな行動に気付いたり、けがをしないためにはどうすればよいか考えて行動するなど、危険を予測することがとても大切です。きまりを守りながら、安全に生活できるといいですね。

考えてやってみよう！

きまりを守って生活しないと
どんなけがや事故につながるのだろう？

がっこう **学校** の中で気を付けること



ポケットに手をいれて歩くとあぶないよ



雨の日はろうかがすべりやすいので注意しよう



かさをふりまわすのはきけんです



地しんがきたらじょうぶなつくえの下などにかくれる



はさみをもったまま歩かないようにしましょう



階段でおし合うときけんです



ろうかを走らないようにしましょう



ふざけたり本を読みながら歩かない

どうげこうちゅう **登下校中** やお休みの日にしてはいけないこと



せまい道から飛び出さない



歩道のはしを歩かない



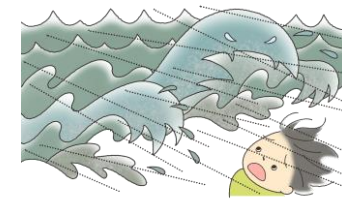
線路の近くではあそばない



きけんな池や川では遊ばないようにしよう



工事中のところではあそばない



台風や大雨の日は海や川に近づかない



知らない人の車にはぜったいに乗らない



ライターやマッチであそばない