

1 月 ここでスマイル「今年のけんこうもくひょう」



スマイル(健康教育・食育)は、子どもたちにところとからだの健康、食について伝えていくものです。健康教育は、保健室を中心に全校で取り組んでいます。
 新しい年が明け、令和8年が始まりました。今月のスマイルは、健康目標を立て、大だるまのまわりに願いをこめて貼っていきました。今年も健康で元気にすごしていきましょう。



もくひょうにおかっぺがんばります！



ことしも健康で…



「早くねる」にしようかな…

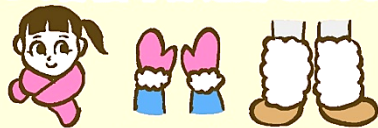
3つの首をあたためよう！

寒い冬を元気にすごすためには、「3つの首」を温めることが大切です。

3つの首とは、首・手首・足首のことです。これらのまわりには太い血管があり、冷えるとからだ全体が寒く感じやすくなります。

マフラーや手ぶくろ、くつ下を上手に使って、しっかりと寒さ対策をしましょう。

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う！

感染予防のカギは手洗いです

感染症の予防には手洗いがとても大切です。
 外から帰ってきたとき、トイレに入ったあと、食事の前には、せっけんを使っていねいに手洗いをしましょう。

●手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



②手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく

