

ほけんだより



令和7年12月1日
羽生市立手子林小学校
ほけんだより 12月号

夏とくらべて、太陽のしずむ時間が早くなったと感じませんか？12月22日は1年の中で1番昼の時間が短く、夜の時間が長い「冬至」といわれる日です。その日にかぼちゃを食べる、お風呂にゆずをかべたゆず湯に入るなどの風習があります。みなさんも季節の移ろいを感じてみましょう。



寒さ対策をしよう！



気温が低くなり、冬本番にさしかかろうとしています。寒さ対策をして、冬を乗り切りましょう。



湯船につかる

重ね着をする
防寒着を身につける



カイロをはる

温かいものを飲む



そのひと言、
手ぐしと刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんでできないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる？

どうしたら
できるかな？

小さい声に
してほしいな

とるさい！>27 ぐさるふさふさ

なんでもできるの？>27 ぐさるふさふさ

かんせんしょう き
感染症に気をつけよう



11月は、インフルエンザやかぜでお休みをする人が多くいました。全国的にも、インフルエンザが流行しています。感染症にならないように、日ごろの生活から気をつけましょう。

オンライン保健指導で話した内容です。



かんせんしょう じぶん
感染症にならないように自分ができること

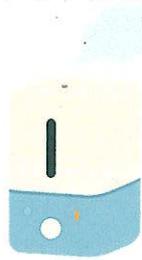
じぶん ばしょ
★自分のいる場所★

① 部屋のかん気をしよう



30分に1回、数分かん気が理想

② 加湿器を使おう



理想的な湿度は、40~60%

じぶん からだ
★自分の体★

① きそく正しい生活をしよう

はや 早ね・早起き

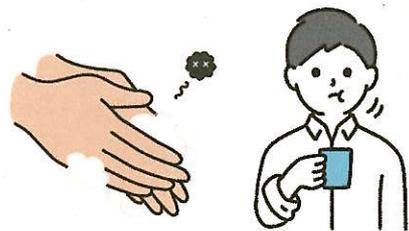


てきど 適度な運動

バランスのよい食事

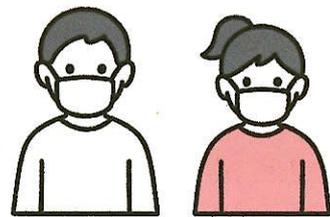


② 手洗い・うがい



外から帰ってきたあと、食事の前
トイレの後、手がよごれたとき

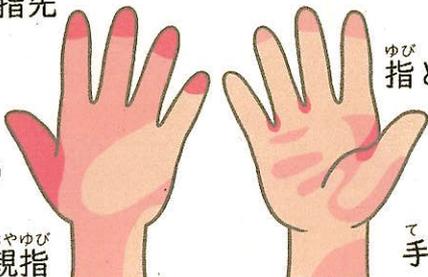
③ マスクをつける



自分に合ったマスクを使う
鼻からあごまでしっかりおおう

のこ おお ばしょ
洗い残しの多い場所

ゆびさき つめ・指先



ゆび ゆび あいだ
指と指の間

て 手のこう

おやゆび 親指

てくび 手首