



こんげつ ほけんもくひょう て  
今月の保健目標：手あらいをていねいにしよう

こんげつ ほけんもくひょう て  
今月の保健目標は、「手あらいをていねいにしよう」です。ゆびさき あいだ ゆび あいだ  
指先(つめの間)や指の間、  
てくび あら のこ おお ばしよ  
手首は、洗い残しの多い場所です。せつけんをつか て あら  
せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。イ  
ンフルエンザ等<sup>など</sup>の感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しょう</sup>もまだまだ流行<sup>は</sup>って<sup>や</sup>います。寒いですが、かんき てあら  
換気や手洗いをし  
て、じぶん けんこう もみんなのけんこう まも  
自分の健康もみんなの健康も守りましょう。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪  
インフルエンザ  
流行中!



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。  
自分でできる対策をしましょう。



とも  
友だちを  
大切に



たいせつ あい て き も  
大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

とも  
友だちにこんなことをしていませんか？

- ☒ 自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

なか よ わら  
どんなに仲が良くても、笑っていても  
こころ きず  
心は傷ついているかもしれません。

とも たいせつ  
友だちを大切にするヒント

- げん き こえ はなし き  
元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- かんしゃ き も つた  
いつでも感謝の気持ちを伝える

# 寒い日に 気持ちよく寝るコツ

## 寝る前



### 布団を温める

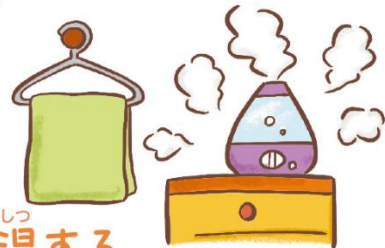
布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



### 湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

## 寝るとき



### 部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



### 汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

## おうちの方へ



- ・インフルエンザ等の感染症が流行っています。手洗いやうがい、必要に応じたマスクの着用など、引き続き、感染症対策のご協力をお願いします。
- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、2月4日（火）・12（水）・18日（火）・21日（金）・25日（火）の10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。
- ・お子さんについて相談したいことがありましたら、はあとラウンジスタッフの教育相談もできます。その場合は、担任または養護教諭へお知らせください。

