

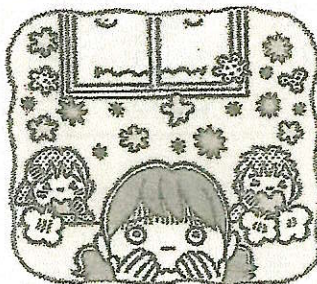
ほけんだより

令和4年11月1日 NO. 10
矢吹町立三神小学校 渡邊博子

11月には、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、トイレ(10日)、皮膚(12日)、いろの日(16日)・・・と保健などに関係する日がたくさんあります。この日には、みんなに正しく知ってほしいという願いが込められています。

窓を開けて、空気の入れかえをしましょう!

窓を
開けないと



ウイルスや
菌が増えて
感染症にか
かりやすく
なります。



頭が痛くなっ
たり、気持ちが悪
くなったするこ
とがあります。

ほこりが
溜まりやす
くなります。



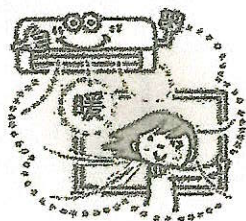
おうちでも空気の入れかえをして、感染症を予防しましょう

寒い季節の

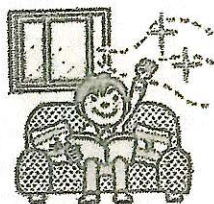
換気

テクニック

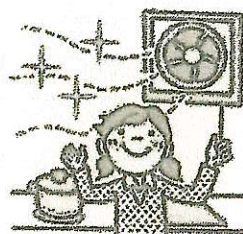
寒い日に窓を
開けると、急に部
屋の温度が低く
なるので、暖房を
工夫しながら空
気の入れかえを
しよう。



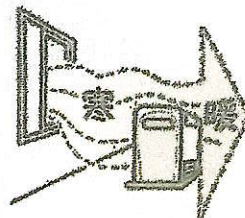
短時間で窓を
全開にするより
も、少しだけずっ
と開けっ放しに
しておくほうが、
寒くなりにくい
よ。



台所などの換
気扇を使うと、部
屋が急に寒くな
らずに空気の入
れかえができる
よ。



暖房器具の近
くの窓を開ける
と、冷えた空気が
すぐにあたため
られるのでおす
すめ。

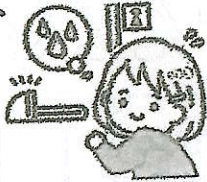


みんなのトイレ きれいのポイントとは？

トイレのマナーを
おさらいしてみましょう！

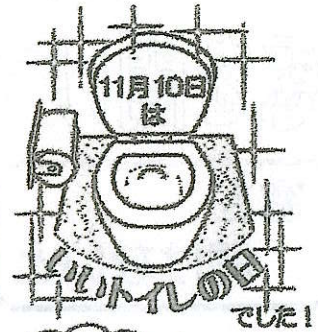
POINT1

早めに行く
ぎりぎりまで
がまんすると、
服やトイレを
汚すことにな
るかも



POINT2

長さを確認
トイレット
ペーパーは
必要な分
だけ



POINT3

トイレの
あとは

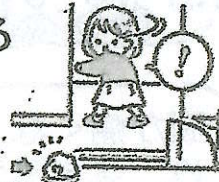
手洗いを
忘れずに



POINT4

ふりかえる

流し忘れや
ゴミを落とす
ていませんか？



11月12日は「皮膚の日」

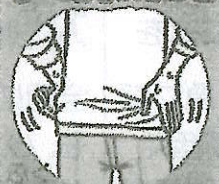
かわいた空気は、皮膚の大敵。ひび・あか
ぎれ・しもやけなどのトラブルにつながりま
す。手を洗ったあとは、ぬれたままにしない
で、ハンカチでしっかり拭きましょう。



栄養バランス
のよい食事や
十分な睡眠な
どで皮膚を元
気にすること
も大切です。



て あら
手を洗ったあと



服でふいて
いませんか？

よく
また汚れて
しまうかも
しれません

きれいな
ハンカチで
ふきましょう

はな で
鼻が出たとき



すすって
いませんか？

はなみず なか
鼻水の中には
ウイルスが
いっぱいです

ティッシュで
やさしく
かみましょう