



# ほけんだよん12月

令和6年 12月  
一丘小学校 ほけんしつ



12月に入りました。2024年最後の月となりましたね。  
今年、過ごしやすい“秋”がとっても短かったような…  
あっという間に寒さがやってきてしまいました。

ここ最近、のどが痛い…咳が出る…熱を出してお休みしている人が多くいました。  
風邪やインフルエンザ、新型コロナなど寒くなると、いろいろな感染症が流行します。  
手洗いはもちろん、うがいも忘れずに、しっかりと予防をしていきましょう！

2学期もあと少しになりました…寒さに負けず、乗り切ろう！！



## 「かんそうはだ」 お肌 乾燥していませんか？

冬は、空気が乾燥する季節で、お肌も乾燥してしまいがちです。お肌が乾燥すると、かゆくなったり、ヒリヒリ痛くなってしまいます。乾燥肌は、ほうっておくとアトピー性皮膚炎を発症してしまうこともあります。正しいケアで、お肌のうるおいを保ちましょう！！

おはだによくないよ ✕

おはだによいケア ○



体をゴシゴシ洗う

熱いお湯につかる



保湿クリームを使う

加湿器を使う



## 3つの首を温めよう！

寒いときに温めると、からだ全体がポカポカになる、“3つの首”を知っていますか？  
それは、「首」「手首」「足首」の3つです。この3つの首には、体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカしてきます。



首

マフラーやネックウォーマーで温かく！学校の中では外そうね！



手首

ポケットに手を入れると危険！手袋をしようね！

足首

ショート丈ではなく、足首がしっかり隠れるハイソックスなどをはこう！

寒い日が続きますが、工夫をして温かく過ごしましょう！！



## ウイルスはどこからやってくる??

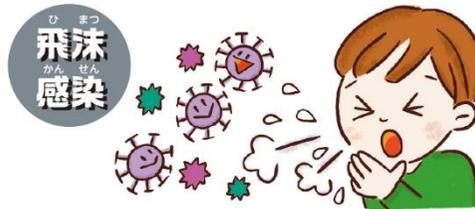
風邪などの原因になるウイルスは、これらの方法でみんなのからだに侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気にはウイルスがたくさん！その空気を吸い込むことで体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどのたくさんの人が使う場所にはウイルスが…そこを触った手で口や鼻を触ると体にウイルスが入ってきます。



感染した人が咳などをしたとき、つばと一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

「手洗い」「うがい」「換気」がとっても大切！！この時期は特に意識して、感染予防をしましょう！！

