



令和3年11月30日  
大田区立東糀谷小学校  
保健室

12月は一年の締めくくりの月です。手洗い・うがい・マスクを忘れずに、元気に過ごしましょう。冬休みも、規則正しい生活をして、1月に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

~12月の保健目標~  
寒さに負けない  
体をつくろう

~12月に提出するもの(保健関係)~  
◎受診連絡票：11月に実施した歯科検診で、お知らせをもらった人は、早めに受診をして、「受診連絡票」を学校へ提出してください。秋の歯科検診は、当日学校を休んだ人にはお知らせを出していません。おうちの人と相談して、定期的に検診に行きましょう。

乾燥肌対策をしましょう!

冬は、空気が乾燥します。指先が乾燥で荒れている人や、手を消毒した時に沁みて痛い人はいませんか?おうちでこまめに保湿クリームや薬を塗って乾燥しないように工夫しましょう。ひどいひび割れで血が出たり、一日中痛かったりする人は、お医者さんに行ってみましょう。お医者さんに見てもらい、学校で薬を塗る必要がある時は、おうちの人に連絡帳に書いてもらいましょう。

◎体をゴシゴシ洗すぎない。

◎温度の高い湯舟に長くつかりすぎない

◎肌に合った保湿クリームを使う

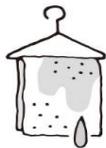
簡単!

エコ!

3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。パスタのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を!

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が!

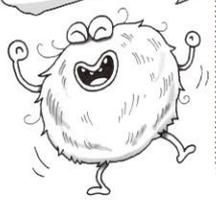
ふゆ やす  
冬休み

こんな過ごし方をしている人は

# モンスターのしわざかも!?



## ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

## 手洗いしたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をする、感染症にかかりやすくなるよ。

## 食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

## 夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまふよ。

### 冬のお出がけのポイントは?

**寒さ対策**

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

**事故対策**

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

### モンスターをやっつける方法はどれかな?

- |            |              |         |                         |        |
|------------|--------------|---------|-------------------------|--------|
| 早起き        | お手伝い         | 部屋のそうじ  | ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに!) | お風呂に入る |
| 好き嫌いをなく食べる | ひと口30回噛んで食べる | 腹八分目にする | テレビを見ない日を決める            | 散歩★    |



# 悪い菌に効く！ 攻撃ランキング

## 滅菌

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

**アイテム例**

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

No. 1

強さレベル ★★★★★

## 殺菌

菌をある程度退治することです

**アイテム例**

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

No. 2

強さレベル ★★★★★☆

## 除菌

菌などを取り除いて数を減らすことです

**アイテム例**

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

No. 3

強さレベル ★★★★★☆

## 抗菌

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

**アイテム例**

- 便座 タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

No. 4

強さレベル ★★★★★☆