

ほけんだより

# すこやか

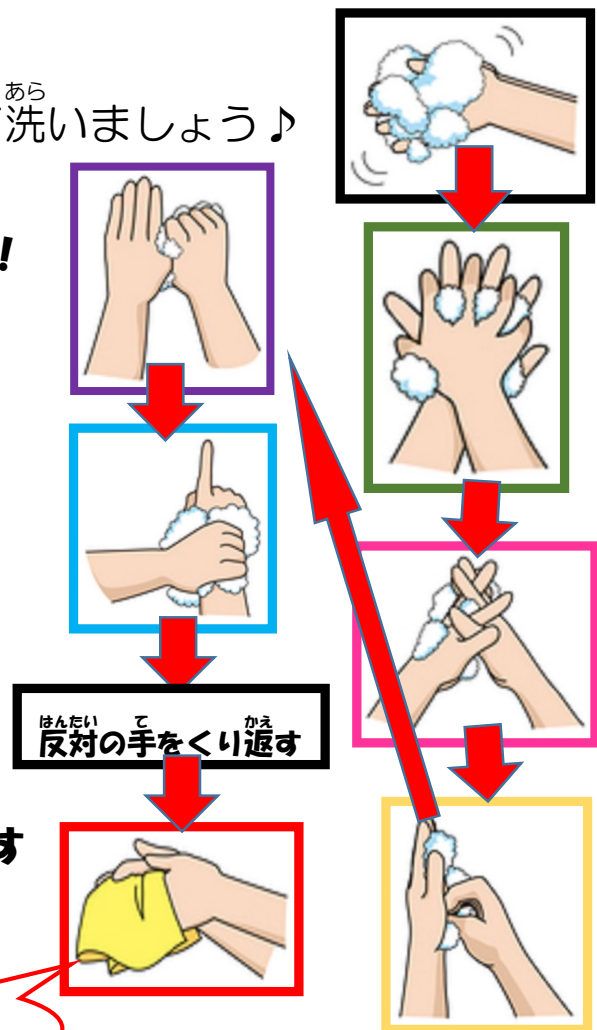
令和7年1月  
大門小学校 保健室

3学期も様々な感染症が流行する時期です。外から帰ってきた後や、ごはんを食べる前に忘れずに手洗い・うがいをすることができていますか？また、トイレの後にも忘れずに手洗いができているでしょうか？手洗い・うがいをして、目に見えないウイルスを洗い流すことが大切です。正しい手洗いのポイントをおさえて、病気に負けないからだをつくっていきましょう。また、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠といった規則正しい生活を心がけて免疫力を高めましょう。

## 「正しい手洗いのポイント」

「もしもしかめよ」の歌にあわせて洗いましょう♪

- ① まず、<sup>せつ</sup>石けんをあわだてよう！
- ② おねがい おねがい
- ③ かめさんよ
- ④ あの<sup>さん</sup>三<sup>さま</sup>さくのお山<sup>やま</sup>まで
- ⑤ おおかみさんときょうそうだ
- ⑥ バイクでぶるるん
- ⑦ <sup>いっとうしょう</sup>一等賞
- ⑧ <sup>はんたい</sup>反対の手を同じように<sup>かえ</sup>くり返す
- ⑨ きれいなハンカチでふく



ゴール！

## 鼻水のおはなし



季節の変わり目や、アレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、のどの痛み、食欲不振、黄色や粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば、病院で診てもらいましょう。

### どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要で、鼻やのどについたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症をおこした花の粘膜を守る役目もあります。

### 鼻をうまくかめない場合

鼻をかめない人は、ティッシュでこまめにふいたり、鼻水吸引器などを使って吸い取りましょう。また、頻繁に鼻水をふいていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症をおさえる軟膏をぬりましょう。



## じょうずに鼻をかんでみよう！

①口から息を吸いこみます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押えましょう。

②片方の鼻を押え、ゆっくり少しずつかみます。強くかみすぎないように気をつけましょう。

③鼻をつまむようにふき取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

## しもやけにご用心

「しもやけ」は、寒さで血液の流れが悪くなって起こります。手足、耳たぶなど、血管が細く、寒さにさらされるところによくできます。

### なぜかゆくなるの？

寒さで縮まった血管が、温まって急に広がると、かゆみや痛みを感じます。

### なりやすいのは？

温度差が大きいときになりやすくなります。昼と夜の気温差の大きな冬によくできます。また、手足をぬれたままにしていると、皮膚の表面の温度が下がるので、しもやけになりやすくなります。



やはり手洗い後のハンカチは大事ですね。

