

ほけんだより



武豊町立富貴小学校

保健室

令和6年12月23日

月 冬こそ体を動かそう♪

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

運動の主な効果

ストレスが発散できる

おなかがすいて食事がおいしく食べられる



つかれて夜はぐっすりねむれる



筋肉や骨がじょうぶになる



© 少年写真新聞社 2024

寒いからといって

ポケットに手を入れて歩くと危ないよ

× ねこ背になるよ



ねこ背は首の痛みや肩こり、消化不良などの原因になります。

× 転んでも手につけないよ



ポケットに手を入れていると、転んだときに手につけず、けがをすることがあります。

© 少年写真新聞社 2024



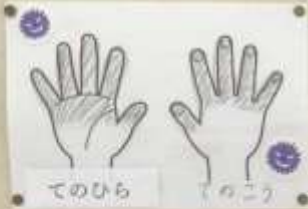
かぜをふせごう

感染症の予防のために手をしっかりあらうことが大切です。

保健委員会で手あらいの実験をしました

くろくぬってある
ところがよごれて
いたところです

あらわない



水だけで10びょうあらう



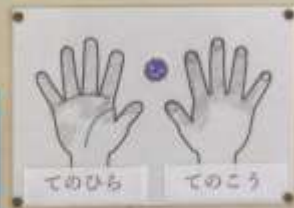
水だけで30びょうあらう



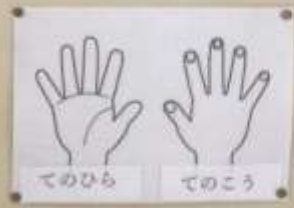
10秒より30秒あらう方が
よごれがおちました



石けんで10びょうあらう



石けんで30びょうあらう



今回の実験では
よごれがのこりやすいのは
つめとゆびさきでした

手洗いをマスターしよう！

手を洗うことは、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、食中毒などの予防に効果的です。外から帰ったときや食事の前には、石けんで手を洗いましょう。

- 1 手をぬらし、石けんを手のひらにとる
- 2 手のひらを合わせてよくこする
- 3 手のこうを洗う
- 4 指先とつめを洗う
- 5 指の間を洗う
- 6 親指を洗う
- 7 手首を洗う
- 8 水で流し、清潔なタオルなどでふく

ウイルスにふれてしまっても自分が感染しないように、30秒〜60秒あらうことが効果的です。