

# ほけんだより 12月

令和3年12月9日  
 調布市立柏野小学校  
 校長 浅野 正臣  
 保健室

新型コロナウイルス感染症の影響で、学校のスケジュールが突然変更になったり、楽しみにしていたものが延期や中止になったりしました。そんな中でも心や体の健康を守り、成長した一年だったと思います。冬休みまであと少し。最後まで気を緩めずに、冬休みは思いっきりのんびりしましょう。



## 今からの季節におすすめ～マスクと肌の間に「ガーゼ」をはさむ～

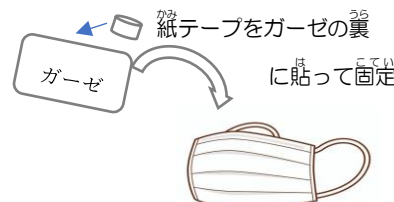
特に不織布マスクの場合、摩擦による肌あれや乾燥対策になります。

○摩擦によるかぶれや肌の乾燥など肌あれを防ぐ（マスクの繊維が直接肌に付くのを防ぐことで肌のこすれが減り、肌への刺激が少なくなる）

○マスク内が水分でぬれるのを防ぐ

（ガーゼがマスク内に充満する水蒸気や水滴を含む）

ガーゼがぬれるので何枚か替えのガーゼの用意が必要です。乾燥は完全に防げませんが不織布マスクを直接着けるよりも乾燥しにくくなります。



## 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、だらだら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と、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うよ。

- ### 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



おなかの風邪のウイルスの中にはアルコール

消毒が効かない種類もあります。やはり、**手**

洗が一番風邪予防です。

ていねいにごしごし洗い、最後はハンカチで

- 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!）
  - 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

3～6年生のみなさんへ  
 冬休みは歯みがきの宿題があります。