

ほけんだより



令和7年12月
玉島小学校
保健室

2学期もよくがんばりました♪



10月のバス旅行、修学旅行、11月のウォークラリー大会、持久走記録会、12月のふれあいもちつき会など、2学期は行事がたくさんありましたね。みんなが元気に登校することができて本当によかったです。冬休みも、クリスマスやお正月など楽しい行事が待っています。つい、夜遅くまで起きていたりして不規則な生活になりがちです。規則正しい生活を心がけ、3学期も元気な笑顔で会いましょうね♪



冬休みの過ごし方

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

冬休みに気をつけたいこと

- ☐ クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- ☐ おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- ☐ 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ☐ ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- ☐ 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める





手洗い指導を行いました



全クラスに手洗いの授業を行いました。蛍光剤の入ったクリームを手にもった後に、いつも通りの手洗いをし、ブラックライトを当てることで、洗い残したところに分かるという実験です。どのクラスも自分の手の汚れに興味津々で、どうすればきれいになるか一生懸命考えながら取り組んでくれました。



授業では、「ピオレあわあわ手洗いの歌」を口ずさみながら手洗いの指導を行いました。また、清潔なハンカチで手をふくことや、爪が長いとバイキンが入りやすくなることも伝えました。その後、約1週間給食前の手洗いの時間に個別の手洗い指導も行いました。感染症などの予防の基本は手洗いです。お家でもぜひ丁寧な手洗いに取り組んでみてください。



応急手当ができるようになろう！

玉島小学校のみんなには、けがをした時、基本的な手当では自分で出来るようになって欲しいと思っています。そこで、自分で出来る手当てを紹介します。



すり傷：水道水でよく洗う



切り傷：清潔なガーゼ等で押さえる



突き指：氷等で冷やす



ねんざ：動かさないようにして冷やす



やけど：水道水でよく冷やす



鼻血：小鼻をおさえて下を向く