

あけまして おめでとうございます



わら かど
笑う門には

きた
来る~!!

しんがつき はじ さいしょ しゅうまつ
 新学期が始まり、最初の週末です。

すうじつ ちようし
 この数日、こころとからだの調子はどうだったでしょ
 うか。久しぶりの学校に「楽しくてたまらない！」とい
 う人も「まだまだ準備運動中かな」という人もいます。

えがお
 まずは笑顔で「おはよう！」とあいさつしてみましょ
 う。笑顔のコミュニケーションがお互いのこころとから
 だを元気にしてくれればです

おぼえておこう

体温計の 正しい使い方



①
 体温計の電源を入れ、
 表示部に「L°C」が出たら準備完了



②
 体温計の先は
 わきのくぼみの中心にあてる



③
 下から押し上げるように
 持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえて
 体温計とゆきを密着させる

きむしい季節 事故やケガを予防するために



どうろ こおり ゆき すべ
 道路に氷や雪があると滑りやす
 いので、足元に注意して歩こう。



てい ある ころ
 ポケットに手を入れて歩くと転ん
 だとき大ケガのもと。手袋しよう。



からだ かた きゆう うんどう
 体が硬いときの急な運動はケ
 ガのもと。準備運動を入念に。

にぶる
にぶる

正しい道を通って☆ 手荒れを防ごう!

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌を守るへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。



外に出るときは

手袋をしない	手袋をする
--------	-------

○ カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

手を洗うときは

水で洗う	お湯で洗う
------	-------

○ お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

手を洗い終わったら

ハンカチでふく	そのまま自然乾燥
---------	----------

○ 水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまふよ。ハンカチで優しくふきとろう。

手がカサカサしてきたら

気にしない	ハンドクリームをぬる
-------	------------

○ 体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気が手を守るう。



これで予防法はぼつちり。★
できることから対策を始めよう。