



# ほけんだより 12月

はぐりきたしょうがっこう  
葉栗北小学校

ほけんしつ  
保健室

～おうちのひとといっしょに読みましょう～

12月に入り、ずいぶん寒くなりましたね。暖房のきいた暖かい部屋にずっといたくなってしまう気持ちもわかりますが、冬こそ、服や手ぶくろ、下着を上手につかって体温調節をして、外で元気よくあそび、体をきたえましょう。安全のため、ポケットに手を入れて歩くのはやめましょうね。



## 12月の保健目標

### てあら 手洗い・うがいをしよう

寒くなるにつれて、水も冷たく感じますが、手洗いはできていますか？今年、インフルエンザがかなり流行しています。しっかり手洗いしましょう！

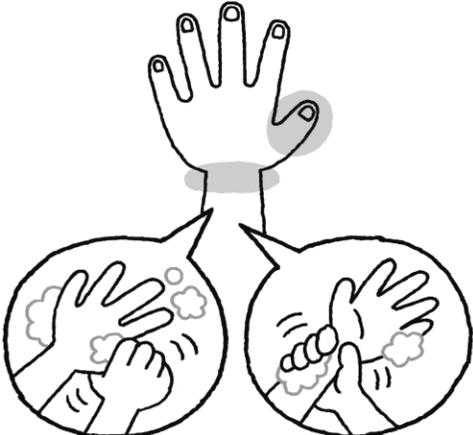
### 洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

ゆびさき つめ あいだ  
指先と爪の間



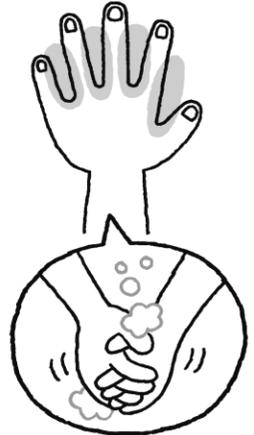
て 手のひらでこする

おやゆび てくび  
親指・手首



はんたい て 反対の手でねじる

ゆび ゆび あいだ  
指と指の間

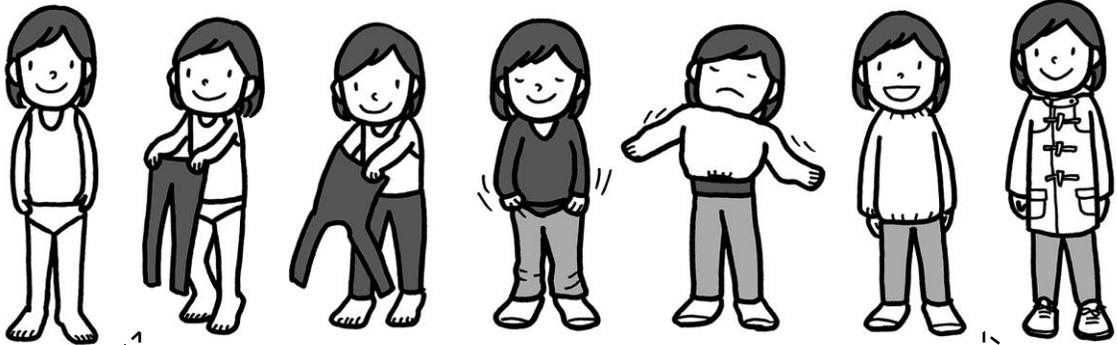


あ こそり合わせる

### フラスワンポイント！消毒を効果的に使うには？

- ★ワンプッシュ（押し止まるまで）使う。
- ★手のひら、ゆびの間、手の甲、爪のさきなど、手洗いと同じように手全体に広げる。
- ★消どくのあとは、かわくまでほかのものをさわらない。

たいさく  
さむさ対策のコツは、**かさねぎ**



室内や、運動時には、活動にあわせて身軽にしよう

登下校など、外での活動では防寒しよう

**プラスワンポイント!**

**3つの「くび」を**

**あたためる**

**てくび**

ぴったりした服だと風をとおさなくてあたたかいよ。



**くび**

首の上まである服を着ると良いね!

**あしくび**

長ズボンまたは、長めの靴下をはこう

**2学期 保健関係報告★**

①からだの成長 (4月から大きくなった分の平均値)

	背の伸び	体重の増加		背の伸び	体重の増加
1年男子	+2.5 cm	+1.0 kg	1年女子	+2.6cm	+0.6kg
2年男子	+2.7cm	+1.4kg	2年女子	+2.0cm	+1.0kg
3年男子	+2.5cm	+1.8kg	3年女子	+2.6cm	+1.8kg
4年男子	+2.6cm	+1.5kg	4年女子	+2.9cm	+1.8kg
5年男子	+3.0cm	+2.2kg	5年女子	+2.9cm	+1.9kg
6年男子	+3.2cm	+2.3kg	6年女子	+2.4cm	+1.9kg

②歯の治療率

治療のお知らせをもらった人...109人

治療が終わったひと...81人

葉栗北小の治療率は...74.3% !!

こんなに伸びた子もいました!

<b>男子</b>	<b>女子</b>
5.3cm(5年)	5.8cm(3年)
5.2cm(6年)	5.3cm(2年)
5.1cm(6年)	5.2cm(2年)