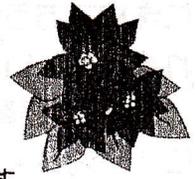


# ほけんだより 12月号

平成27年12月1日  
児童数配布  
練馬区立仲町小学校  
保健室

1年の最後の月になりました。冬休みが待ち遠しいです。  
気持ちよく新しい年を迎えるために、今年の汚れは今年中にきれいにしましょう。  
自分の持ち物は、自分できれいにしておくと、気持ちもさわやかになります。



## ☆うがい・手洗いでかぜ予防

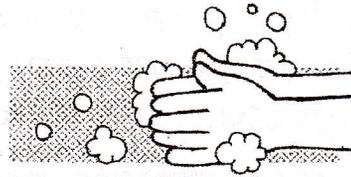
### 〈うがい〉

うがいは口の中をきれいにし、湿り気を与えるので、病気の予防に効果があります。

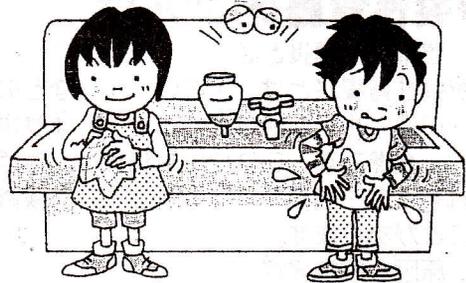


### 〈手洗い〉

石けんを使った手洗いは、ばい菌が手や口から入るのをふせぎます。



## 手を洗ったあとは、ハンカチでふこう！



ハンカチを持っていますか？

せっかく手を洗っても、服でふいたりしていたら、またばい菌を付けてしまいます。手がぬれたままだと、しずくが落ちて廊下がびちょびちょになることもあります。きれいなハンカチをいつも持つようにしましょう。

## トイレをきれいに使おう！

学校のトイレはおおぜいの人が使います。汚したまま出るとはずかしいです。使った後は、一度トイレを見て、流し忘れがないか確認してから出ましょう。

