



しまけんだより



練馬区立開進第一小学校保健室
平成28年12月5日発行



ひんやりと寒い日が増えてきました。寒さに負けず、校庭で元気に遊んでいる人もたくさんいます。先月は、手にまめができるまで鉄棒をがんばった人が何人もいました！これからかぜやインフルエンザがはやりやすい時期になりますが、手洗い・うがいや空気の入れかえをしっかりと、しましょう。

びょうき よほう
病気の予防の
きほん
基本は

て 手洗い・うがい！

みず つめ 水が冷たくて、手をぬらしただけで終わっている人はいませんか？ せっけん つか 石けんを使い、しっかりと手をこすってあらいましょうね！



① 水で洗う



② 石けんをつける



③ 手の平を洗う



④ 手の甲を洗う



⑤ 指の間を洗う



⑥ つめの間を洗う



⑦ 手首を洗う



⑧ 水でよく流す

あらった後は
清潔なハンカチで
ふいてね！



ただしく
はかるう
たいおん



① わきのくぼみに
体温計をはさみます

わきがぬれているときは、ふきましよう。食事・運動・入浴のあとは30分たってから測るようにしましょう。

ポイント



② 反対の手で
しっかり押さえます

わきにすき間があかないように、腕をぴったりとつけましょう。途中で動いたりずれたりしたときは測りなおします。

ポイント