



にっこにこほけんだより

熊本市立画図小学校
保健室 NO.9
令和7年1月8日



< 2025年の健康目標を決めよう!! >

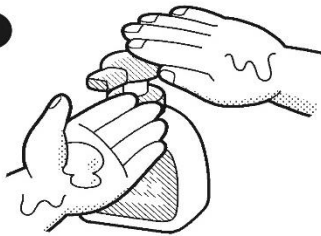
2025年になりました。今年はどうな一年にしたいですか？新しい年を元気に過ごすための「健康目標」を決めてみましょう。私の健康目標は、「運動する時間を増やして元気に過ごす！」に決めました。今年もえすっ子が毎日元気で過ごせるように保健室から見守っています。今年もよろしくお願ひします。

みず つめ
水が冷たくても！

手洗いをマスターしよう！

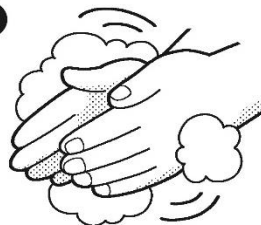
手を洗うことは、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、食中毒などの予防に効果的です。外から帰ったときや食事の前には、石けんで手を洗ひましょう。

1



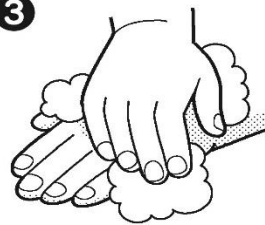
手をぬらし、
石けんを手のひらにとる

2



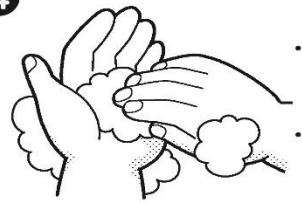
手のひらを合わせて
よくこする

3



手のこうを洗う

4



指先とつめを洗う

5



指の間を洗う

6



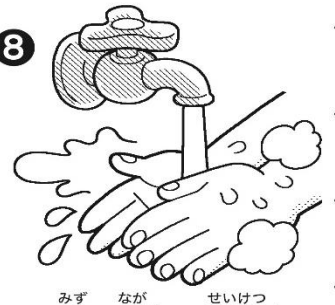
親指を洗う

7



手首を洗う

8



水で流し、清潔な
タオルなどでふく

あったかい重ね着のポイント

～寒さ本番！対策をしよう！～



肌着を着る

肌に直接当たると汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。