

どろんこ



2025年 1月

ひろはたしょうがっこう
広畑小学校

ほけんしつはっこう
保健室発行

あけましておめでとうございます。冬休みは元気に楽しく過ごせましたか？

お休みの間に生活習慣が乱れてしまった人もいます。早めに学校モードに切り替えて、生活を
整えていきましょう。そして、感染症対策のためにも換気と加湿をして元気に過ごしましょう！

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

早起きをすると夜も自然と眠くなるため、早寝にもつながります。

スイッチ！②



朝ごはん

朝ごはんは、身体と脳が目覚めるきっかけになります。

1日のエネルギーの元になるので、栄養バランスを意識しましょう。

スイッチ！③



運動

身体がほどよく疲れたら、夜にぐっすり眠ることができます。

寒い時こそ運動をして、身体の中をポカポカにしましょう。

正しい道を通って 手荒れを防ごう！

冬は手が荒れやすい時期です。
正しい予防法を知って、実践していきましょう。



外に出るときは

手袋はしない

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
しまうよ。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
して冷たい空気から手を守ろう。



これで予防法はばっちり。
できることから対策を始めよう。