



ほけんだより



能登町立小木小学校 保健室

令和7年2月13日 No.11

て 手の カサカサ をふせよう!

て 手のカサカサや、パッキリ割れに困っている
ひと 人はいませんか? かんせんよぼう のために て 手を せいけつ 清潔
にすることはとても大切です。

しかし、ささくれがあったり、傷があったり
するとその へこぼこ よこ さいきん 凸凹に汚れや細菌・ウイルスが入
りこんで せいけつ たも 清潔を保ちにくくなります。

て 健康を保つために 気を付けて
ほしいことをまとめました。



1、ハンドクリームをぬる

て ひし ひふ まも 手の皮脂(皮膚を守ってくれるあぶら)が
なくならないためにつけます。カサカサ
する前からつけておくのが大切です。

2、手の水分をハンカチでふきとる

て 手をあらってそのままにしておくと手に
のこ 残った水分で さいぶん ひょうめん 表面がふやけて、バリア機能
が弱くなってしまう。

せいけつ て ただ 清潔な手と正しい生活習慣で
ふゆ げんき の 冬も元気に乗り越えましょう!



よい姿勢で歩こう!



ポケットに手を入れたまま歩
くのは危険です。
手袋をするなど工夫してポケ
ットから手を出しましょう

ひょうきんをふせぐ! 手のあらい方

せっけんやハンドソープを使いましょう!

1. 両手のひらをあわせてよくこする
2. 手のこうを反対の手でのばすようにこする
3. 指の間を両手を組み合わせるようにあらう
4. 親指はもう一方の手でねじるようにあらう
5. 指先とつめの間を
6. 手首ももう一方の手でねじるようにあらう

あらい終わった手、なにでふいていますか?



◎タオルやハンカチで ×カーテンで ×ふかない



ゆき みち 雪道・こおった道、ここがキケン!

とうこうちゅう ころ 登校中に転んでけがをしたことがある人はいませんか? 道の氷がはったところや、ゆき かた 雪がふみ固められたところは、ツルツルしてすべりやすくなっています。ころんでけがをしたり、あたま 頭をぶつけるととても危険です。そのようなところでは走らずに、ちゅうい 注意してある 歩きましょう。

ひ 日あたりが
よくないところ



たてもの 出入口
の出入口



おうだん ほ どう 横断歩道、
とくに白い線のところ



うえ マンホールの上
(フタ)



バス・タクシーの
乗り場



くるま 車が
出入りする歩道



ゆき みち 雪道やこおった道を歩くときは
『ゆっくり』『少しずつ』すすみましょう!



ゆき ひ なが とうこう 雪がつもっている日は長ぐつやスノーブーツで登校しましょう

ゆき 雪あそびをするときは、よび 予備の靴下がランドセルにあると安心です。

