

# ほけんニュース

寒さに  
負けない!

## 冬を元気に乗り切ろう

冬は、空気が乾燥して、寒くなります。また、インフルエンザなどの感染症も多く見られるようになります。冬を元気に乗り切るためにも、手洗いやうがい、十分な休養や栄養をとるように心がけましょう。

元気にすごす  
ポイント

1

### しっかり手洗い



手のひら



手の甲



つめ・指先



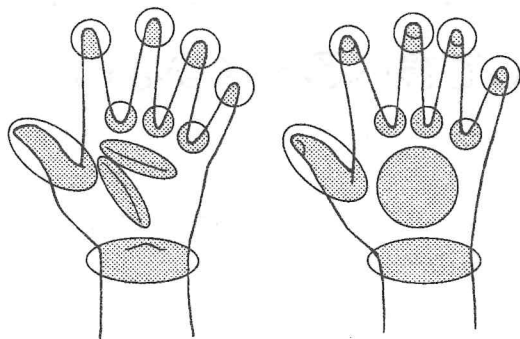
親指



指と指の間



手首



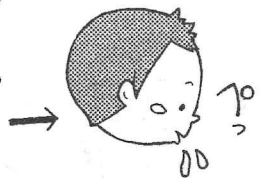
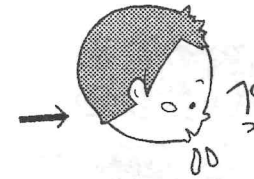
### 洗い残しが多い部分

手洗いで洗い残しの多い部分は、つめと指先、指と指の間、手の甲、手のひらのしわ、親指、手首などがあげられます。洗い残しの多い場所を重点的に、しっかり洗うようにしましょう。石けんを使ったていねいな手洗いで、感染症を予防しましょう。

元気にすごす  
ポイント

2

### しっかりうがい



最初に、口の中をぶくぶくうがいで、ゆすぎ、口から水をはき出します。

水を口に含んだら「おー」と声を出して、のどの奥を洗い流し、水を吐き出します。3回ぐらいくり返します。

元気にすごす  
ポイント

3

### 睡眠・運動・栄養バランス



早起き早寝で十分な睡眠をとりましょう。



寒い季節ですが、外で元気に体を動かしましょう。



栄養バランスがとれた食事を1日3食とりましょう。

空気が乾燥する季節

### お風呂上がりなどに皮膚のケアを



空気が乾燥すると、皮膚も乾燥し、粉を吹いたようになっている子どもを見かけます。また、皮膚が乾燥してくると、かゆみが出て、かきこわしてしまうこともあります。そうならないために、お風呂上がりや着がえの前に、保湿剤をぬるようにしましょう。