

# ほけんだより

## 12月

下野市立石橋小学校  
保健室



今年もあと1ヶ月です。いろいろなことがありましたね、みなさんに  
とってどのような1年でしたか？水や空気は冷たいですが、手洗いうが  
いや換気をしっかり行い、残りの1ヶ月元気に過ごしましょう。



てあら

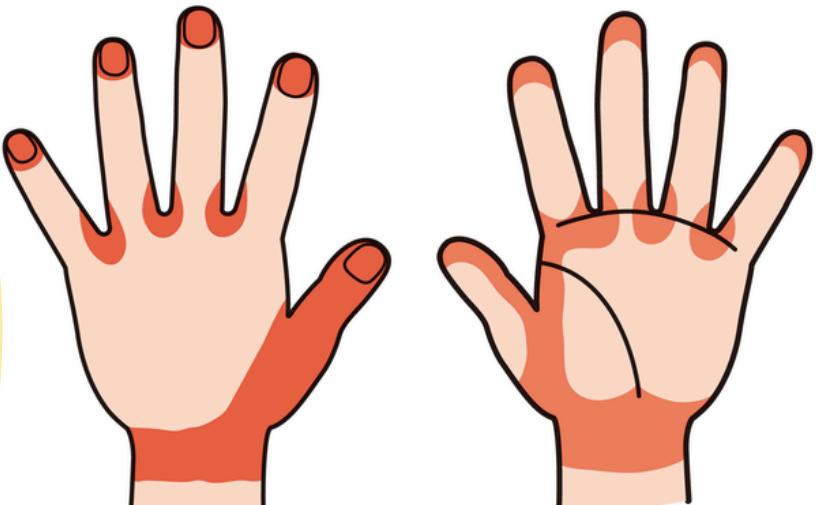
### 手洗いをこまめにしましょう



感染症は、原因となる細菌やウイルスが手のひらや指についたまま、目・鼻・口などの粘膜をさわることで感染します。菌は目に見えないので、知らず知らずの持ちこんだり、持ち出したり、広げたりすることが考えられます。そのため、外から帰ってきたときやご飯を食べる前は手洗いをすることが大切です。水がつめたく、手洗いがつらい時期になりましたが、しっかり手を洗いましょう。

あら のこ おお ばしょ  
洗い残しが多い場所

- 指の先
- 親指
- 指のあいだ
- 手首



どうこう

まえ たいちょう

### 登校する前に体調をチェックしよう！

体温は毎日はかっていますか？感染症が増えるこの時期は、家の体調チェックが大切です。朝、いつもと体調が違うと感じた人は無理をせず、おうちで様子を見るようにしましょう。また、元気な人も体温は毎日はかりましょう。

保護者のみなさま、毎朝リーバーの入力ありがとうございます。  
引き続き、朝8時までの入力へのご協力よろしくお願ひいたします。

