すこやか

1月

※おうちの人といっしょによみましょう！

令和６年１月１１日

あけましてあめでとうございます。いよいよ１年の中でいちばん寒いころにさしかかります。かぜ・インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかからないためにも、冬休みに乱れてしまった生活のリズムをしっかり整えて、手洗いうがいなどの対策もしっかりとしましょう。

冬のかんそうに注意！！

冬は空気がとてもかんそうします。空気がかんそうすると、かんせんしょうにかかりやすくなってしまったり、体の水分が足りなくなってしまったり、お肌がカサカサになったり、体に悪いえいきょうがたくさんあります。こまめな水分ほきゅう、加湿器を使う、ハンドクリームなどで保湿するなどして、かんそう対策をしましょう！

水分ほきゅうを忘れずに！

加湿器を使って！

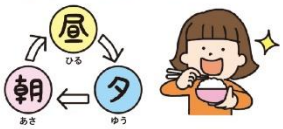
ハンドクリームで手をガード！

冬休みの生活

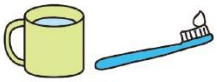
ふりかえりチェックシート

- 早ね早起きができた

- 朝・昼・夕の三食をきちんと食べた



- 食べたあとに必ず歯みがきをした



- ほぼ毎日うんちが出た

- 運動やお手伝いなどでからだを動かした

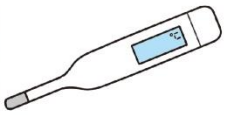
- ゲームやスマホは時間を決めて使った

- 外から帰ったとき、必ず手洗い・うがいをした

- お酒・タバコのさそいはハッキリことわった

正しく体温をはかれていますか？

体温のはかり方（わき用体温計）



1. 体温計の先をわきの中心にあてます。30°くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面はからだのほうに向けます。

2. はさんだら、わきをしっかりしめます。はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。

正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。