



平成26年10月3日
湖南省立菩提寺小学校
No.10 保健室

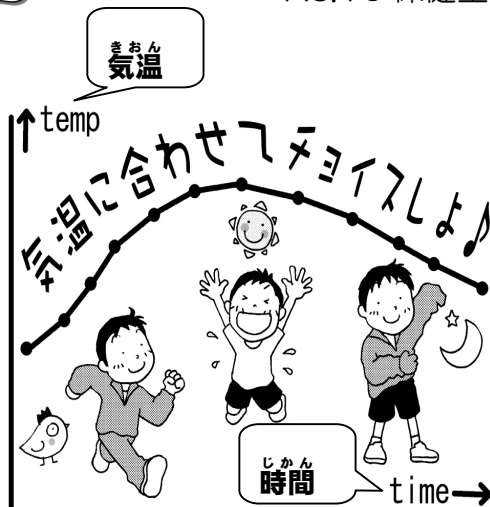
きせつ か め き
季節の変わり目に気をつけよう！

カラッとした秋晴れの日が多くなり、朝晩は冷え込む
ようにもなってきました。

こんな季節の変わり目は、体調をくずしやすいです。

自分のからだのことを考えた生活をして、休日は

しっかりからだを休めましょう。



たいちよう
体調をくずさないために…

うがい・手洗いをしっかりとしよう！

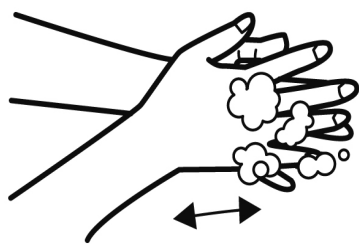
まずはうがいと手洗いをしっかりとすることが、かぜなどの病気の予防につながります。全校

集会で保健委員さんの発表にもありましたね。ていねいな手洗いを心がけましょう！

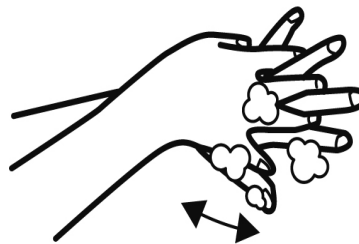
①手をぬらして石けんをつけ、

泡を立てながら

手の平を洗う。



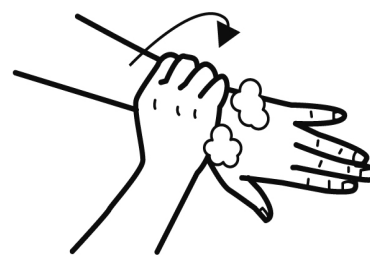
②手を重ねて、手の甲や指と指の間を洗う。



③指先を丸くしてつめの間を洗う。



④手首を洗う。



手を洗った後は、きれいなハンカチでふきましょう☆