

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.1 2020. 4. 27

「おうちのひと、いっしょに読みましょう！」

入学・進級おめでとう！

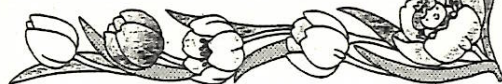
今年度から保健室を担当する「青柳 雅子」です。昨年度まで担当

されていた千代先生から、バトンタッチで、この「えがお」を続けて

いきます。ぜひ、おうちの人といっしょに読んでください。

うら面は、おうちの方へのお知らせです。「えがお」を読んだら、

おうちの人へ渡してください。



体の中から元気をつくっていきましょう！

私たちの体には、免疫力(病気に負けないようにする力)があります。この

免疫力を高めて、元気な体をつくっていきましょう！ さて、その方法は…

「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」です。

生活リズムを整えていくことが、自分の体を守ることにつながります。それと、

大切なのは「笑う」こと！ 1日1回以上、おもしろいことをみつけて、「くすっ

てではなく、「わっはっはっ」と笑いましょう！！

せっけんで手をあらいましょう！

～手あらいは、外から帰ったとき・トイレの後・食事の前など、こまめにあらいましょう！！～

①



ながみすて
流している水でよく手をぬらしてから

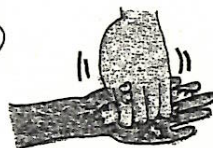
せっけんをつけて、手のひらをよくこすります

②



て、う
手の甲をのぼすようにこすります

③



ゆびさきつめあいた
指先・爪の間をよくこすります

④



ゆびあいた
指の間をあらいます

⑤



おやゆびで
親指と手のひらをねじり
あらいます

⑥



てくび
手首もわすれずに
あらいます

※手を清潔にするために、爪を短く切ることも大切です。週1回くらい、爪を切りましょう。