



北新庄小学校  
ほけんしつ  
R7.12.15  
No.8

おうちのひとといっしょに読みましょう

2025年ねんがもうすぐ終わりますね。みなさんにとってどんな一年いちねんでしたか？残りのこわずかな2025年ねんですが、みなさんが健康けんこうで元気げんきに過ごせることを願ねがっています。

12月の保健目標

「かぜを予防しよう」

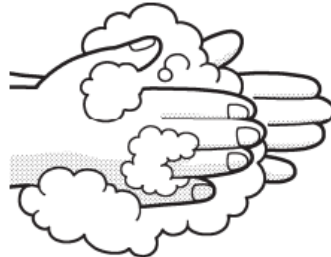
小学保健ニュース 2025年11月18日発行 No.1407付録 ©少年写真新聞社

すみずみまで手を洗おう

①水みづで手をぬらし、石けんせっけんをつける



②手のひらてのひら同士をこすって洗あらう



③反対はんたいの手のひらで、手のこてのこうをこすって洗あらう



④指ゆびと指ゆびの間を組むようにして洗あらう



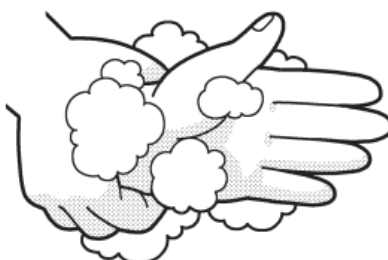
⑤手のひらで、指先ゆびさきやつめをかき回まわして洗あらう



⑥手のひらで親指おやゆびをにぎり、クルクルと回まわして洗あらう



⑦手首てくびをにぎり、クルクルと回まわして洗あらう



⑧手てについた石けんせっけんを洗い流ながす



⑨清潔せいけつなタオルやハンカチで、水気みずけをふき取る





# せっ て あら 石けんで手を洗いましょう



て みず であら せっ て みず であら なが  
手を水だけで洗ったり、石けんをつけてもすぐに水で洗い流したりしてしまうと、  
て よご じゅうぶん お せっ よご  
手についた汚れやウイルスを十分に落とすことができません。石けんには汚れや  
ウイルスをつつ こ お せいぶん ふく  
を包み込んで落としやすくする成分が含まれているので、手を洗うときは、  
みずあら す せっ つか さむ じき みず つめ  
水洗いだけで済ませず、石けんを使いましょう。また、寒い時期には、水が冷  
たいことでてあら じかん みじか ひと おお おも てあら じかん  
手洗いの時間が短くなってしまふ人が多いと思います。手洗いの時間  
めやす びょう おやゆび つ ね ゆびさき ゆび ゆび あいだ てくび あら のこ おお  
の目安は30秒です。親指の付け根、指先、指と指の間、手首に洗い残しが多い  
ので、これらの部分に注意しながら手を洗いましょう。

みず であら  
**水でさっと洗うだけだと……**

て 手のひらの いちぶ しか であら  
手のひらの一部しか洗うことができ  
ず、みず ず しめ ぶぶん  
右の図で示した部分などによごれ  
がのこ 残ってしまいます。

よごれをしっかりと落とすには、せっ  
けんをつか 使って て 手のすみずみまで であら  
洗うことがたいせつ 大切です。

て  
手のひら

て  
手のこう

■ であら のこ おお  
洗い残しが多いところ

小学保健ニュース 2025年11月18日発行 No.1407付録 ©少年写真新聞社

## がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会

かぶしがいしゃ ほくりく ふくいほんしゃ  
株式会社ヤクルト北陸 福井本社からヤクルトさんを  
まね お招きし、1・2・3年生がおなか元気教室 を行いま  
ねんせい げんき きょうしつ おこな  
した。おなかを元気にし、食べ物 をよりよく消化するた  
げんき た もの しょうか  
めには、はやね ・ はやお ・ あさ ・ あさ 早寝 ・ 早起き ・ 朝ごはん ・ 朝うんちが大切であ  
はやね はやお あさ あさ たいせつ  
ることを学びました。



### 保護者の皆様へ

○成長の記録について

- ・ 12月15日(月)に成長の記録を配付しますので、**12月22日(月)までに、2学期の欄に押印をして、学校に提出してください。**