

おうちのくらしのーと



こどものころ、冬になると、ゆびさきが切れて血がでたりはれて かゆくなる「しもやけ」ができたりしてたんだ。かゆいし、いたいし、いやだったなあ…

あ！ぼくもなる！！
あし
足や手のゆびが ふとくなって
いたがゆいの。
「しもやけ」っていうのか…



わたしは
ゆびさきが われて
血がでちゃう。

ゆびさきが切れて
血がでる「あかぎれ」や
あか
赤くはれる「しもやけ」は、
手や足を めれたままにして
おくとできやすいんだ。



しめったくつしたを
はいたままにしているだけでも
ひえて「しもやけ」に
なりやすいんだって。

て
手をあらったあと、ちゃんとふく
(ゆびと ゆびの あいたも ふこう！)
ハンドクリームがあったら めっておこう



マフラーやぼうし、
かみのけで みみを かくす

くつしたが しめっていたら、
ぬいで、足をふく
かわいている くつしたが
あったら、とりかえる



て
手や足のゆびを
マッサージしてあたためる。
グーパーグーパーするだけ
でも あったまるよ！