

ほげんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室

NO.9

1月号

令和5年1月10日

家庭数配付

☆☆☆あけましておめでとございます☆☆☆

今年はずき年。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、うさぎのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に新年を迎えた方も多いと思います。

早寝早起き、手洗い、マスク・・・と、元気な体を作りましょう。

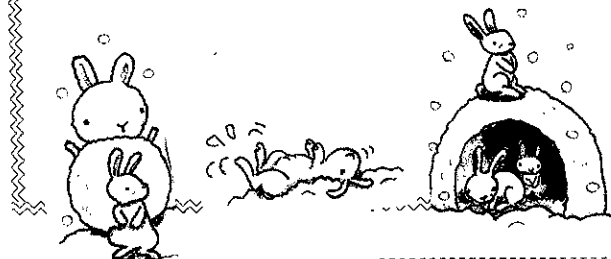
今年もよろしくお祈りします。

1月の保健行事

17日(火) 発育測定 1~3年

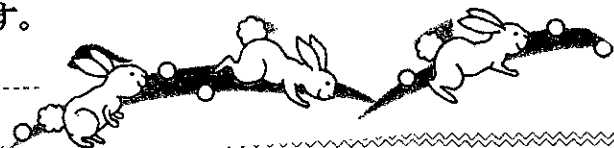
18日(水) 発育測定 6組、7組、4~6年

身長、体重を測ります。前日に入浴して体を清潔にしておいてください。身長を正しくはかるために髪の毛は頭頂部には結ばないでください。体操服を持たせてください。



新型コロナウイルス感染予防対策の為、少しでも本人の体調がよくない場合は、登校できない今の状況です。また、同居人の体調がよくない場合は登校を控えてくださると助かります。

なお、登校しても体調が悪くなってしまったら、すぐ早退をお願いしています。ご理解、ご協力をお願いします。

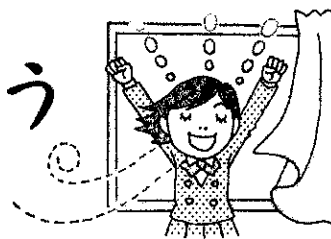


治療はお済みでしょうか？

歯科、視力の未受診者に、12/16付けで再度勧告(水色上質紙)を渡しました。ご確認の上、早めに受診をお願いいたします。また、内科、眼科、耳鼻科、聴力など、治療が必要な場合は勧告用紙をご家庭にお渡ししてありますが、病院に行かれましたでしょうか。まだでしたら、できるだけ早く治療の計画を立ててくださるようお勧めします。

早寝早起きしっかり朝ごはん! 手洗い、うがい、すきまのないマスク着用、咳エチケット、暖房器具使用中も窓を開けて換気、3密(密閉、密集、密接)の1つの密でも避けましょう)を避ける、でコロナに負けないようにしましょう!

寒くても換気しよう



換気をしないと...

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



ここがポイント

短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

ここがポイント

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう