

けんこうわんだふる

令和5年12月
梨香台小学校
保健室

(おうちの人といっしょによみましょう)

先日の持久走記録会では、今までの成果を発揮して、最後まで元気に走ることができました。苦手な子も得意な子もいますが、最後まで取り組めたことが大きな財産だと思います。来年もがんばりましょう。

さて最近、朝夕の気温が低くなり、服装に悩む毎日です。風邪による欠席もなかなか減りません。食事と睡眠をきちんととり、元気に過ごしましょう。

ポケットに手を入れていると危険!

転んだとき、手がつかず、けがをします。



ぶつかったとき
顔をうちます



姿勢が悪くなり
ます

寒くなると手をポケットに入れたり、フードをかぶったりする人が多く見られます。手袋をして、フードはかぶりません(危険防止)。

マフラーやネックウォーマーは登下校時のみです。休み時間や教室では使いません。

上着も学校へ来るとランドセルやロッカーにしまえます。丈の長いものや厚手のもの注意してください。

*落とすものが増えます。自分の物がわかるように!!

*登下校時、本校は黄色い帽子をかぶります。



暖かい服・涼しい服の着方

【寒いとき】

えりもとやそで口をしめ、冷たい空気が

【暑いとき】

服と体の間に空気が通るようにすると涼しいようにすると暖かく過ごせます。しくなります。



暑いときも寒いときも下着を着ましょう。寒いときは保温になりますし、暑いときは汗を吸い取って体の表面の温度を下げる手伝いをします。

3つの首をあたためて



手首

首元

足首

12月の保健目標

「換気に注意しよう

かぜやインフルエンザを予防しよう」

ウイルスから体を守る3つの技!

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

保健室からのお願い

- ①きれいなハンカチを持たせてください。
- ②ランドセルにマスクをいれておいてください。(給食当番用・感染症流行時使用、保健室でもらった人は新品を返す。)
- ③欠席理由は症状を入れてください。体調不良ではなく、熱・だるさ・頭痛など。