



家庭数

# ほけんだより 1月

令和6年1月10日  
古ヶ崎小学校  
保健室

冬休みは楽しく過ごせましたか？病気やけがはしませんでしたか？  
今年もどうぞよろしくお願いいたします。



3学期は、まとめの時期ですね。一日一日を大切に過ごしましょうね。

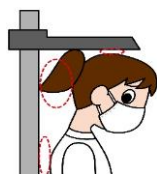
また風邪が流行する時期なので、引き続き、石けんを使った手洗い・うがい、換気・特に咳をしている人は、マスク使用も心がけましょう。



## はついくそくてい 3学期 発育測定 (3学期)

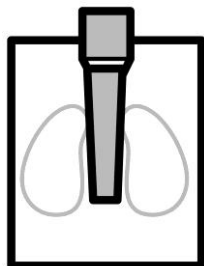
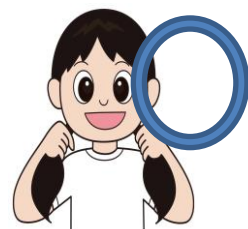


	1時間目	2時間目	3時間目
10日(水)		6年生	4年生
11日(木)	5年生	3年生	2年生
12日(金)	ひばり	1年生	



### おねがい：

髪の毛を結ぶ位置は、横か下で

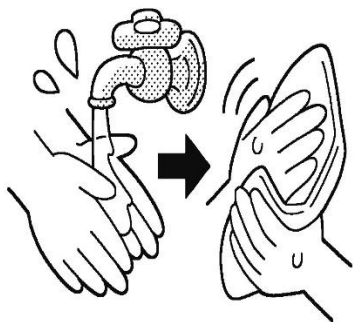


☆まいかい、はか 測りづらくて困っています



## ひび・あかぎれを予防しよう

気温が下がり空気がかんそうする季節は、皮ふもかわいてかたくなり、ひび割れたり、あかぎれになったりします。次のことに気をつけて、ひび・あかぎれを予防しましょう。



① 水気は皮ふを冷やして血行を悪くするので、手洗いはすぐにふきましょう。



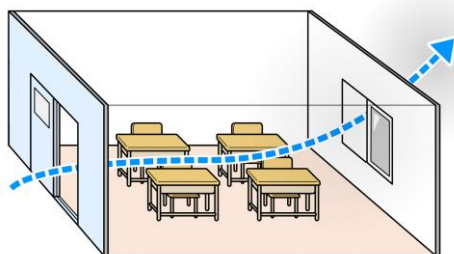
② かさつきが気になるときは、ハンドクリームをぬりましょう。



③ 健康な皮ふを保つために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。

## 冬も大切なかん気

冬は、窓を閉めて暖ぼう器具を使うことが多く、室内によごれた空気がこもりがちです。寒い冬でも、30分に1回ぐらいはかん気をしましょう。



部屋の両側に窓やとびらがある場合は、両方開けると空気の通り道ができて、うまくかん気ができます。

