

ほけんだより

令和3年1月8日
巽小学校保健室第11号

新学期がスタートしました。みなさんは、今年(ことし)はどんな1年(ねん)にしたいですか?『いつも笑顔(えがお)ですごす』『スポーツ(スポーツ)をがんばる』など、それぞれ目標(もくひょう)があると思いますが、すべての基本(きほん)は健康(けんこう)であることです。まずは、体(からだ)を大事(だいじ)にしてくださいね。

「寒(かん)の入り」である小寒(しょうかん)(1月5日)は、一年(いちねん)の中で一番(いちばん)寒(かん)さがきびしい時期(じき)の始まり(はじまり)です。「寒(かん)の明け」である立春(りっしゅん)(2月3日)は、春(はる)の始まり(はじまり)が待ち遠(まちどお)しいですね。色々(いろいろ)な感染症(かんせんしょう)が流行(はやり)するのもこれからです。体調(たいじょう)管理(かんり)に十分(じゅうぶん)気(き)をつけてくださいね。



感染症(かんせんしょう)予防(よぼう)のポイント

体調(たいちょう)が悪い(わる)ときは、無理(むり)をせず、ゆっくり休(やす)むことも大事(だいじ)です! 「うまきたえて」を合(あ)い言葉(ことば)に3学期(がっき)も元気(げんき)にすごしましょう!



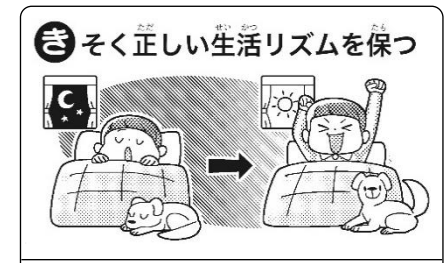
のどを洗(あら)うだけでなく、のどを乾燥(かんそう)から守(まも)ります。こまめにやることが大事(だいじ)です!



鼻(はな)と口(くち)とあごをおおって、すき間(ま)ができないよう(よう)に調整(ていせい)してマスク(マスク)をつけましょ。



まどやドア(ドア)をあけ、空(くう)気の通(とお)り道(みち)を作(つく)ってこまめに空(くう)気の入(い)れか換(か)えをしましょ。



生活(せいかつ)リズムの乱(みだ)れで体(からだ)が疲(つか)れていると抵抗(たいこう)力が下(さ)がります。睡眠(すいみん)は抵抗(たいこう)力を維持(維持)・増強(ぞうきやう)します。



体力(たいりょく)をつけると、抵抗(たいこう)力が上(あ)がります。運動(うんどう)すると白血球(はっけつきゅう)の免疫(めんえき)作用(さよう)も活発(かつぱつ)になります。



ばらんすのよい食(しょく)事を3食(しょく)とりましょ。野菜(やさい)や果物(くだもの)は抵抗(たいこう)力(りょく)アップにつな(つな)がります。



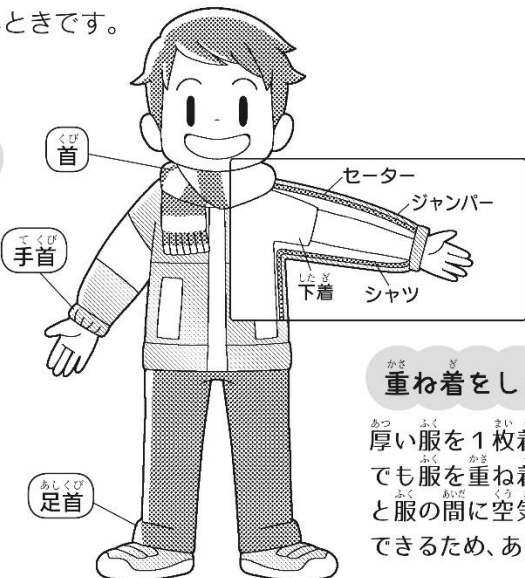
手(て)はあちこち触(さわ)ります。ウイルス(ういるす)を体(からだ)にいれないために、石けん(せっけん)を使(つか)って洗(あら)い流(なが)しましょ。

衣服(いふく)のあたたか(あたたか)い着方(きかた)を工夫(くふう)しよう

私(わたし)たちが「あたたか(あたたか)い」と感じる(かんじる)のは、衣服(いふく)と衣服(いふく)、せんいとせんいの間(あいだ)のあたためられた空(くう)気(き)が動(うご)かないとき(とき)です。

「3つの首(くび)」をふさごう

首(くび)・手首(てくび)・足首(あしくび)の3つの首(くび)をふさぎ、外(そと)の冷(ひや)たい空(くう)気(き)が入(はい)らないようにすると、あたたか(あたたか)さを保(たも)つことができます。



重ね着(かさねぎ)をしよう

厚(あつ)い服(ふく)を1枚(まい)着(き)るよりも、薄(うす)めでも服(ふく)を重ね着(かさねぎ)したほう(ほう)が、服(ふく)と服(ふく)の間に空(くう)気の層(そう)がたくさんできるため、あたたか(あたたか)くなります。

12月の保健室(けんしつ)利用(りよう)状況(じょうきょう)



159人

- すりきず 64人
- きりきず 4人
- ねんざ 7人
- つきゆび 2人
- うちみ 27人
- 頭のけが・こぶ 11人
- つめる 3人
- 目のけが 2人
- 虫さされ 2人
- 鼻血 3人
- とげ 2人
- 以前のけが 4人
- その他 26人



45人

- しんどい 13人
- あたまがいたい 4人
- おなかがいたい 20人
- はきけ・おうと 4人
- その他 4人

1月のほけんぎょうじ

12日	1, 2年身体測定
13日	3, 4年身体測定
14日	5, 6年身体測定



*体操服(たいそうふく)を忘(わす)れないように!!

スクールカウンセラーの先生(せんせい)が、1月21日(木)、2月4日(木)、15日(月)、25日(木)の11時45分~16時45分まで、本校(ほんこう)に来てくれます。なにかお話をしたいこと(こと)がある時(とき)は、保健室(けんしつ)または、担任(たんにん)の先生(せんせい)に連絡(れんらく)してくださいね!