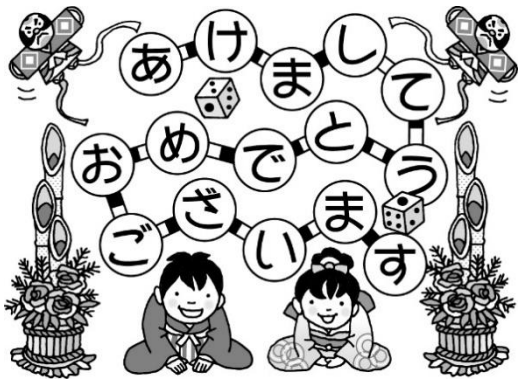
ほけんだより

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、今年はどんな1年にしたいですか？『いつも笑顔ですごす』『スポーツをがんばる』など、それぞれ目標があると思いますが、すべての基本は健康であることです。まずは、体を大事にしてくださいね。

「寒の入り」である小寒（１月５日）は、一年の中で一番寒さがきびしい時期の始まりです。「寒の明け」である立春（２月３日）、春の始まりが待ち遠しいですね。色々な感染症が流行るのもこれからです。体調管理に十分気をつけてくださいね。

感染症予防のポイント

体調が悪いときは、無理をせず、ゆっくり休むことも大事です！「うまくきたえて」を合い言葉に３学期も元気にすごしましょう！

う がいをする

のどを洗うだけでなく、のどを乾燥から守ります。こまめにやることが大事です！

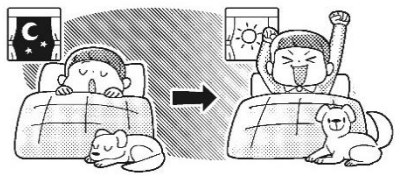
マ スクをつける

鼻と口とあごをおおって、すき間ができないように調整してマスクをつけましょう。

く うきを入れかえる

窓やドアをあけ、空気の通り道を作ってこまめに空気の入れ換えをしましょう。

き そく正しい生活リズムを保つ



生活リズムの乱れで体が疲れていると抵抗力が下がります。睡眠は抵抗力を維持・増強します。

た いりょくをつける（運動する）

体力をつけると、抵抗力が上がります。運動すると白血球の免疫作用も活発になります。

え いようバランスのよい食事をとる

バランスのよい食事を３食とりましょう。野菜や果物は抵抗力アップにつながります。

て あらいを忘れずに

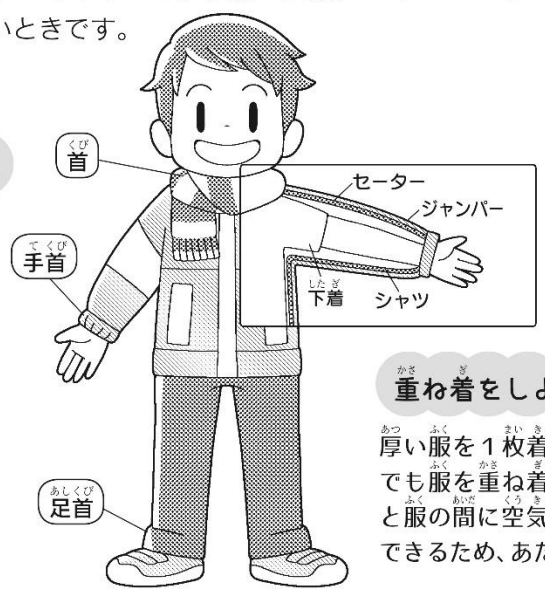
手はあちこち触ります。ウイルスを体にいれないために、石けんを使って洗い流しましょう。

衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんいとせんいの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

「３つの首」をふさごう

首・手首・足首の３つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



重ね着をしよう

厚い服を１枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

12月の保健室利用状況

けが　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

病気　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

スクールカウンセラーの先生が、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、本校に来てくれます。なにかお話をしたいことがある時は、保健室または、担任の先生に連絡してくださいね！

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

＊体操服を忘れないように！！