



令和3年1月29日
巽小学校保健室第12号

2月3日は「立春」です。「春」という字を使いますが、まだまだ寒い日が続きます。寒さで体がちぢこまり、背中が丸まってしまうかもしれませんが、背筋を伸ばし、寒さをはねのけてください。

本校では、インフルエンザの報告は今のところありません。感染症対策に気をつけ、一人ひとりができることを頑張っています。教室では暖房をつけていますが、常に窓が開いているので冷たい空気が入ってきます。水道から出てくるのも冷たい水です。でも、感染拡大を防ぐには、どちらも大切です。

寒い時期を、少しでも温かく過ごせるように、服装を工夫するなどをして、みんなで乗りこえましょう。



① 下着を着よう

●汗や汚れを吸って、皮ふをせいけつに保ちます。残った汗は、体を冷やすもとにもなります。

●体温が外に逃げにくくなるので、暖かいです。

●皮ふと下着の間に温かい空気の層を作ります。



② 重ね着をしよう

●服と服の間に空気の層を作って、体を温めます。ぴったりしていると層がつぶれるので、ゆとりのある重ね着をしましょう。

- 1枚目 下着
- 2枚目 うすいもの (ロングTシャツ、シャツなど)
- 3枚目 あついもの (トレーナー、セーターなど)
- 4枚目 脱いだり着たりできるもの (コート、ダウンジャケットなど)



③ 3つの“首”を温めよう

3つの首は皮ふがうすいので、血液も温まりやすいです。温まった血液が体中に流れて全体が温まります。

3つの首ってどこのこと？



と



てくび

と



あしくび

お知らせとお願い

★毎日の健康観察・マスク着用にご協力いただき、ありがとうございます。感染拡大を防ぐためには、ウイルスを持ち込まないことが重要であり、各家庭の協力が、不可欠です。お子さまが安心・安全に学校生活を送ることができるよう、引き続きご協力よろしくお願いします。

①登校前に必ず検温していただき、健康観察カードに記録してください。平熱の記入を忘れている人がいます。発熱時の目安にしますので記入してください。保護者の方のサインもお願いします。ご家庭での健康観察で、発熱等風邪症状がある場合は登校を控え、休養してください。

②発熱等風邪症状がみられる場合、かかりつけの病院へ連絡し、指示に従い、必要に応じて受診してください。(受診前は必ず電話をするようにしてください。)

③お子様、ご家族の方がPCR 検査、抗原検査を受けた場合、学校までお知らせください。

1/14 学校保健安全委員会が開催されました。



小中学校合同で、健康診断の結果や来室状況など保健室からの発信や、今年度各学校で行ったコロナウイルス感染症対策について保健主事から発表を行いました。今後も小中連携して、巽の子ども達の健康作りに携わっていきたいと思います。

1月の保健室利用状況



けが 71人

- すりきず 15人 きりきず 6人
- ねんざ 4人 つきゆび 2人
- うちみ 15人
- 頭のけが・こぶ 7人
- つめる 3人 目のけが 1人
- 鼻血 2人 とげ 2人
- 湿疹・かぶれ 2人 爪のけが 2人
- 以前のケガ 5人 その他 5人



病気 24人

- しんどい 7人
- あたまがいたい 8人
- おなかがいたい 7人
- はきけ・おうと 1人
- その他 1人

スクールカウンセラーの先生が、2月4日(木)、2月15日(月)、25日(木) 3月11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！

