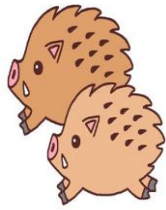


あおぞら1月号

(保健だより)平成31年1月 志木小 保健室

新年あけましておめでとうございます

新しい年が始まりましたね。また、みなさんと学校で会えることをとても嬉しく思います。冬休みには、どんな思い出ができましたか？生活リズムがみだれてしまった人は、規則正しい生活に直しましょう。みんなの心と体が健康な1年になりますように。寒さに負けず、三学期も一緒に楽しく過ごしましょう♪



今月の予定

今年度最後の発育測定です☆



11日(金): 発育測定 1. 2年
 15日(火): " さくら. 3. 4年
 16日(水): " 5. 6年
 ※体育着を忘れずに!

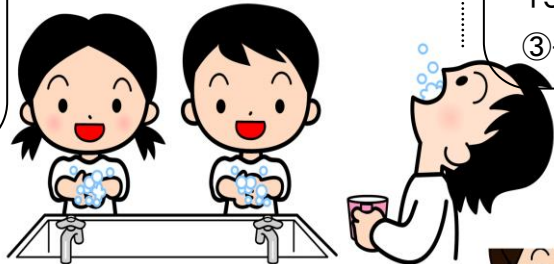


かせ・感染症が本番の時期になりました!

手洗い

- ①せっけんを手全体に泡立てる。
- ②手の平、甲、指の間、爪、親指手首までよく洗う。(5秒間ずつ!!)
- ③自分のハンカチでよくふく。
※ハンカチを必ず持ち歩こう!

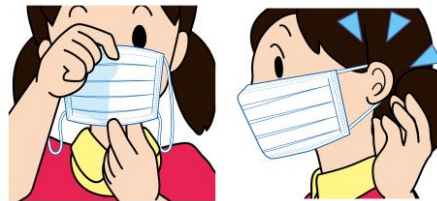
せっけんがなくなったら、保健室に取りにきてください



うがい

- ①食べかすなどを取るため、ぶくぶくがいをする。
- ②のどの奥まで届くように上を向いて、15秒程度ガラガラうがいをする。
- ③もう一度ガラガラうがいをする。

水分補給もしっかりと!



換気(かんき)

- ①学校では朝、5分休み、休み時間、掃除の時間に窓を開けて空気を入れかえる。
- ②家では1~2時間に1回5分程度を目安にしておこなう。
※長い時間開けたままにしておくと、空気が乾燥して逆効果になることがあります。



マスク

- ①自分に合ったサイズを選ぶ。
- ②ワイヤーを鼻の形に合わせる。
- ③あごの下まで広げる。

ご家庭での健康観察をお願いします。

- 寒そうにしている。
- 顔色が悪い。
- 手足が冷たい。



- 暑がっている。
- 顔が赤い。
- 発汗している。



※学校に来てから具合が悪くなったなら、がまんせずすぐ先生に言いましょう!

体温の上がりはじめです

無理をせず家でお休みしましょう。
◎衣服やお布団などでしっかり保温しましょう。温かい飲み物もいいですね。

体温が上がりきっています

家でお休みしましょう。
◎脱ぎ着しやすい服装で、汗をかいたらこまめに着替え、水分補給をしましょう。

登下校中のけがに気を付けて!!!!



とても危険なかつこ
うです。みんなは大丈夫かな・・・?



×フードをかぶる
・周りの音が聞こえにくい。
・横や後ろが見えにくい。

×ポケットに手をいれる
・歩くのにバランスが取りづらい。
・転んだときに手を着けず、大けがをすることがある。

寒くなってきてから、左の絵のような危険なかつこで登下校している人がいます。フードの代わりに帽子を、ポケットに入れる代わりに手袋をつけて、正しく寒さを防ぎましょう。

みんなでじょうずに予防しよう!!