

# あおぞら 1月号

(保健だより) 令和2年1月 志木小 保健室



しんねん  
新年あけましておめでとうございます

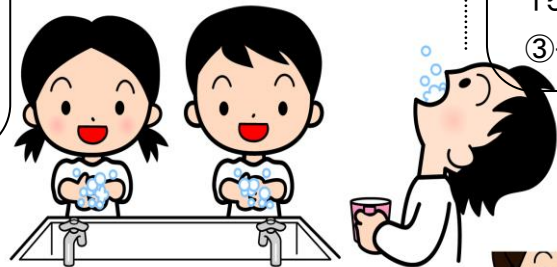
新しい年が始まりましたね。また、みなさんと学校で会えることをとても嬉しく思います。冬休みには、どんな思い出ができましたか？生活リズムがみだれてしまった人は、規則正しい生活に直しましょう。みんなの心と体が健康な1年になりますように。寒さに負けず、三学期も一緒に楽しく過ごしましょう♪

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！

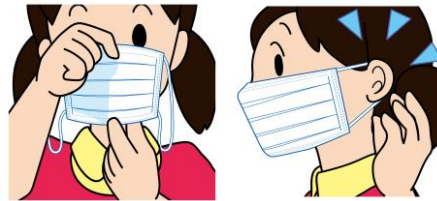
せっけんがなくなったら、保健室に取りにきてください



## うがい

- ①食べかすなどを取るため、ぶくぶくうがいをする。
- 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。

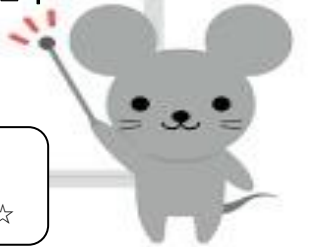


## 今月の予定

- 10日(金): 発育測定 5. 6年
- 14日(火): " さくら. 3. 4年
- 15日(水): " 1. 2年

※体育着を忘れずに！

こんねんどうさいご  
今年度最後の  
はついくそくてい  
発育測定です☆



1～2月は空気が乾燥したり、人の抵抗力が下がったりすることなどによって、全国的にインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行します。意識的に予防をして、病気に負けない元気な体づくりに取り組みましょう！

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!!