



げんき



歯ブラシは **ぴったり**
ちょこちょこ **しゃかし**
やか **えんぴつ**もち

ほけんだより NO. 10

R5. 12. 1 川本南小学校保健室



2学期もあと1か月！元気に登校しましょう！

朝晩の気温がぐっと下がり、空気が冷たく感じるようになりました。今年度はインフルエンザの流行が例年より早く、すでに閉鎖になった学年もあります。残り1か月元気に過ごせるようこまめに石けんを使った手洗い、そして、疲れをためこまない良い生活リズムで、感染症予防にさらに力を入れていきましょう。

12月

保健目標

冬を元気に

過ごそう



5つのステップで かぜを撃退!!



1 生活リズムを整える

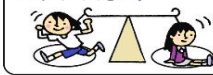
日付が変わる前に寝る



食事は1日3回、規則正しく



活動・休息をバランスよく



ウイルスと戦う力をつける

- ①栄養（食事）
- ②休養（生活リズム）

ウイルスと戦うからだの力（免疫力）を高めます。



2 栄養をしっかりとる

からだの材料



ビタミンACE（エース）と覚えよう



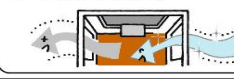
3 手洗い、うがいをこまめにする



侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。

4 教室の空気を入れ換える

空気の入りと出口をつくと効果的



5 マスクをじょうずに使う

かぜの症状があるとき



人の多い場所に行くとき



★マスクの正しいつけ方は？



鼻と口の両方を確実に



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう耳まで

最近、保健室にマスクをもらいに
来る人が多いです。給食配膳時は
マスクが必要ですので準備をして
ください。また、汚れてしまったときや、
無くなってしまったときのためにランドセル
の中に予備のマスクを入れておきましょう。



保護者の方へ

発熱や風邪症状が見られるときは、無理に登校せず、自宅で休養をお願いします。なお、お子さんが学校で急に具合が悪くなり、早退させたくても連絡が取れずに困ることがよくありますので、確実に連絡がつくようにご協力をお願いします。

緊急連絡先が変更になったご家庭は必ず学級担任にお知らせください。



しもやけ・あかぎれに注意しよう

寒くなり、手足の血行が悪くなったり、皮ふがかんそうしたりすると、しもやけやあかぎれになりやすくなります。次のことを心がけて、しもやけ・あかぎれを防ぎましょう。

手洗いのあとは、すぐに水気をふき取る



クリームなどをぬってうるおいを補う



保健委員 南保育園 訪問！！



保健委員のみなさんが11/15(水)に南保育園の小さなお友だちの前で劇を行いました。

歯みがきの合言葉は

「ぴったり」「ちょちょこ」「しゃかしゃか」ですよ！！



保護者の皆様へ

1回目の「南小元気アップカード」にご協力をありがとうございました。お子さんが夢や目標に向かって力を発揮できるよう、引き続きご家庭でのサポートをよろしくをお願いします。2回目の実施は1月23日(火)からです。スクリーンタイムのチャレンジをすすんでお願いします。



12月の保健行事予定

14日(木) 第2回学校保健委員会(地域学校保健委員会)

*委員になられている保護者の皆様よろしくお願いたします。