



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うがい、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

ほけんもくひょう
保健目標

ふゆ げんきに
冬を元気に

す
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



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



3 手洗い、うがいをこまめにする



ウイルスを追い出す

- ①洗い流す（手洗い・うがい）
- ②追い払う（換気）
- ③まき散らさない（マスク）

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



5 マスクをじょうずに使う



★マスクの正しいつけ方は？



鼻と口の両方を
確実に
かきつ
おおう



ゴムひもを
みみ
耳にかける



すきま
隙間がないよう
みみ
耳までおおう

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。



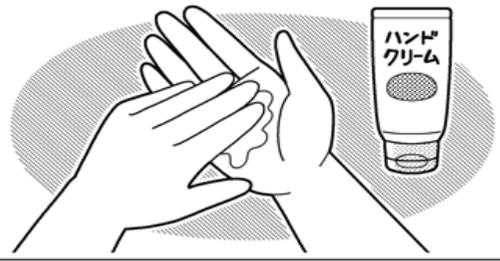
しもやけ・あかぎれに注意しよう

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



ほけん いいん みなみほいくえん ほうもん 訪問！！



ほけんいいん
保健委員のみなさん
が11/15(水)に
みなみほいくえん
南保育園の小さな
お友だちの前で
げきおこな
劇を行いました。



は
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。