

ほけんだより



金沢小学校
保健室
R6. 1. 10



あたらし とし ふうやす たの す
 新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？

あたらし ねが もくひょう こころあら しんねん むか
 それぞれが新しい願いや目標をもち、心新たに新年を迎えられたので

おも ねが かな いちにちにち たいせつ
 はないかと思ひます。その願いを叶えるためにも、一日一日を大切に、

けんこう き つ ことし げんき す ほんねん ねが
 健康に気を付けて、今年も元気に過ごしましょう。本年もよろしくお願ひ
 いたします。



○ご家庭での感染症対策へのお願ひ

これからの時季はインフルエンザ等の感染症の流行が心配されます。今一度ご家庭での健康観察をより丁寧にお願ひいたします。朝、ご家庭でお子さんの様子が普段と違うようでしたら、すぐーるや連絡帳等を通してお知らせいただけますと幸いです。また、学校での急な発熱や体調の変化で、保護者の皆様に連絡を取り、お迎えのお願ひをする可能性もございます。緊急の連絡先に変更がある場合は、お早めにお知らせください。

また、ハンカチを携行せず、衣服で手を拭く児童が見受けられます。毎日ハンカチを持っていくよう、学校でも伝えているので、ご家庭からお声がけください。

○日本スポーツ振興センターについて

日本スポーツ振興センター災害給付金制度は、けがをした日から2年を経過すると時効となり、給付金請求ができなくなります。学校でけがをし、病院で治療を受けて、まだ給付金請求の手続きをされていない方は、お早目に手続きをお願ひいたします。けがの治療が卒業後も続く場合は、中学校へ引き継ぎをいたしますので、書類の提出をお願ひいたします。



くうき い か 空気の入れ替えをしよう!!

12月から気温がいきにくがり、学校でもエアコンをつけることが増えました。寒いからといって空気の入れ替えをせず、エアコンやストーブを使い続けると空気が汚れてきます。空気が汚れると細菌やウイルスが増え、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。健康に過ごすためにも部屋の換気をしっかりしましょう。



がっこう
 学校だけでなく、
 うち
 お家でも空気を入
 れか
 れ替えるようにし
 ましょう!

やけどに気をつけよう ⚠



寒くなり、こたつやカイロなどを使って温かく過ごすことが増えました。
でも、こんなことをしていると、患わぬケガにつながってしまうかもしれません。
使い方には十分に気をつけましょう。

<p>暖房器具の近くで遊ぶ</p>	<p>カイロや湯たんぽをして寝る</p>	<p>こたつや電気毛布を使って寝る</p>
--------------------------	-----------------------------	------------------------------

ただ つか かた **正しい使い方をして、安全に温まらしましょう** あんぜん あた

鼻水をきちんとかもう

鼻水をたまったままにすると、細菌が増えて副鼻腔炎や中耳炎を引き起こします。また、鼻水が喉に流れていき、せきが出る原因になることもあります。

鼻水はたまったままにせず、しっかりかむようにしましょう。

正しいかみ方



小鼻に中指が当たるようにティッシュを持って、口から息を吸って空気を取り入れ、片方ずつかみます。ゆっくり少しずつ、鼻水を押し出すようにかむのがポイントです。

一度でかみきれなかったらもう一度かみ、鼻の周りについて鼻水をティッシュできれいにぬぐって、ごみ箱に捨てましょう。

こんなかみ方はしないで



力任せにかんだり、両方の鼻を一気にかんだりすると、耳が痛くなることがあります。

また、鼻水をかまずにすすっていると、鼻血の原因にもなります。