

ほけんだより



金沢小学校
保健室
R4.12.2



今年もとうとう最後の月になりました。みなさんはこの一年どうでしたか？楽しかったこと、嬉しかったこと…色々なことがあったと思います。これからクリスマスやお正月とお楽しみも多い時期ですが、生活リズムが崩れやすい上に、感染症も心配な時季でもあります。手洗いを欠かさず、疲れが残らないようしっかりと自己管理してくださいね。

だんだん寒くなってきました…。

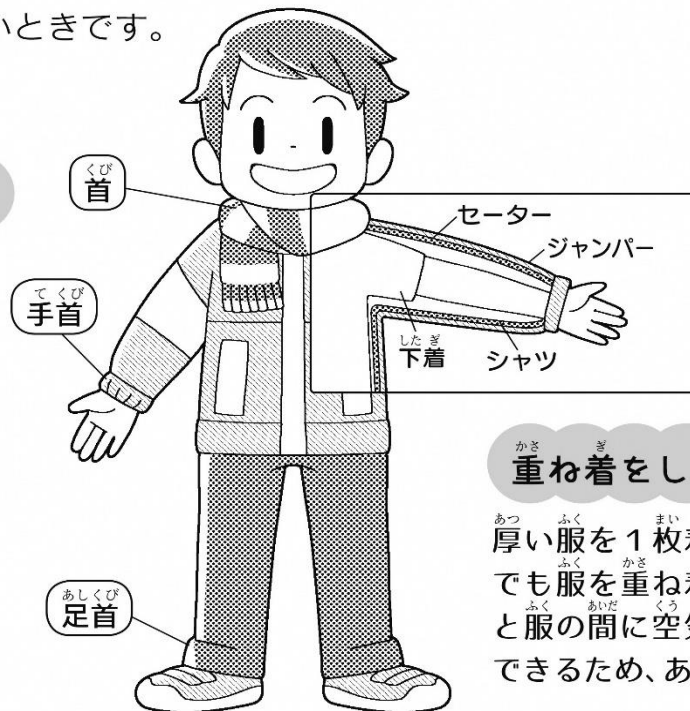
師走となり、寒い季節になりました。ついに冬本番です。教室にはエアコンが設置されましたが、換気をするため、人によっては、暖房が効いていても、寒いと感じるかもしれません。自分で体温調節ができるように服装を工夫して、寒い冬を元気に過ごしましょう。

衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんいとせんいの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

※毎年、手袋やマフラーなど落としたり物がたくさん出ます。名前を書くなどして、持ち主がすぐわかるように、ご家庭でもご協力よろしくお願いたします。

感染症が流行する季節です ⚠

“うまくきたえて”かぜや インフルエンザを予防しよう

“うまくきたえて”とは、かぜやインフルエンザを予防するための行動を編集部でまとめた標語です。生活の中で“うまくきたえて”、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

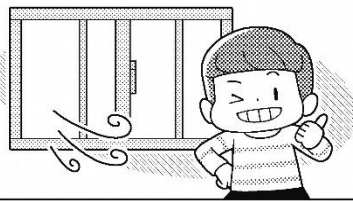
⑤ がいをする



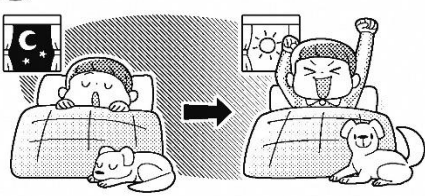
③ マスクをつける



④ うきを入れかえる



⑥ そく正しい生活リズムを保つ



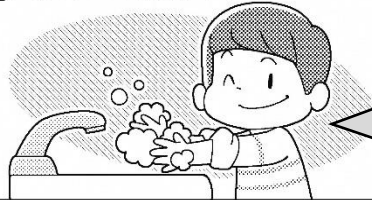
② たいりよくをつける(運動する)



⑧ いろいろバランスのよい食事をとる



⑦ てあらいを忘れずに



保護者の方へ



寒くなり、感染症が流行する季節になりました。コロナ感染症もまだ流行している状況でもあり、学校でも引き続き手洗いを呼びかけています。

しかし、最近、「ハンカチ」を持ってきていない児童を多く見かけます。学校でも、子どもたちに「ハンカチ」を持ってくるように指導をしていますので、ご家庭でもご協力いただけると助かります。

よろしくお願いいたします。

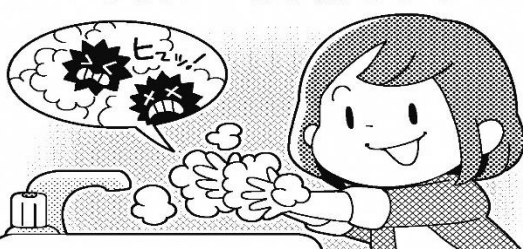
きれいに洗った手は、
きれいなハンカチで拭こう！
ぬれた手をパパッとほらうと
床もぬれてケガにつながります!!

© 少年写真新聞社 2019

冬に流行する“ノロウイルス食中毒”

生や十分に加熱していない二枚貝（カキ、ホタテ、アサリなど）の内臓部分に蓄積されているノロウイルスが原因で起こる食中毒で、激しい下痢、吐き気、嘔吐、腹痛などの症状が現れます。2～3日程度で回復し、適切に治療すれば命に関わることはありませんが、重い症状に苦しまないためにも、しっかり予防しましょう。

“手洗い”で予防しよう



食事の前とトイレの後などは、石けんをつけてしっかり手を洗いましょう。

“しっかり加熱”で予防しよう



二枚貝を食べるときはしっかり火が通っているかを確認しましょう。

© 少年写真新聞社 2019