

新しい年がスタートしました。今年も「自分の心と体の様子が言える子」を合言葉に

保健室からみなさんを見守っていきます。よろしくお願ひします。

3学期に入り、今年度のしめくりをする時期になりました。残

り2か月半です。みなさんが元気に学校生活を送ることができるよ

うに、保健室から応援していきます。生活のリズムを整えて、体調

管理をしていきましょう。

笑顔と元気がいっぱいの1年になりますように！



1月のほけん目標 「かぜに気をつけよう」

インフルエンザや感染症の流行が心配される季節になります

た。一番大切なことは予防です。つまり「病気になるために

自分ができることは何か」ということです。感染症やインフル

エンザの予防方法について考えてみましょう。



かぜをひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

たっぷり寝る

加湿する

食欲があれば、少しでも食事をする

お風呂に入って体を温める

こまめな水分補給

あったかい重ね着のポイント



肌着を着る
肌^{はだ}に直接^{ちやくせつ}当たる^あので汗^{あせ}をよく吸^すう^そう^そ材^{ざい}がオス^おス^すメ^め。速^{すみ}乾^{かん}性^{せい}が^あれば^らば^たが^{ひや}れ^ませ^ん。



外側は風を通さない 素材のものを
外^{そと}の^{つめ}冷^{ひや}たい^{くう}空^{くう}気^きを^とお^とさ^ず、中^{なか}の^{あつ}熱^{ねつ}を^に逃^にが^さな^いた^めに^も風^{かぜ}を^とお^とし^にく^い素材^{そざい}の^もの^にし^まし^よう。



2~4枚の重ね着を
体^{からだ}から^{はっ}生^{せい}した^{あつ}熱^{ねつ}が^あつ^く服^{ふく}と^あつ^く服^{ふく}の^あい^だの^そう^たま^り暖^{あたた}か^くな^るの^で、着^まい^すう^ずく^すく^すと^く効^{こう}果^{くわ}が^ひく^くな^りま^す。た^くさ^ん着^まい^すう^ずき^ても^ち脱^だ着^ぎし^ての^てい^じよう^がし^にく^くな^るの^で注^{ちゅう}意^いし^まし^よう。

せきエチケット



マスク

<せきエチケットってなに？>

*せきやくしゃみが出る時は、顔をそむけて手やハンカチ、マスクで口をおさえること

☆マスク・ハンカチ・はながみの予備をカバンに入れておこう！



学校でけがをしたときや体調を崩したときなど、緊急でおうちの方に連絡をとる場合は、4月に提出していただいた「緊急連絡先」に電話をします。これからの時期、かぜや発熱などにより早退が増えることが予想されます。お勤め先や携帯電話の番号に変更がありましたら、お子さんの連絡帳などで担任までお知らせください。

※確実に連絡をとることができる番号を、お願いします。

*裏面に「手荒れを防ごう」をのせました。

正しい道を通って 手荒れを防ごう!

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ぶるぶるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。



手を洗うときは

水で洗う	お湯で洗う

お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

手を洗い終わったら

ハンカチでふく	そのまま自然乾燥

水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。

外に出るときは

手袋はしない	手袋をする

カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

手がカサカサしてきたら

気にしない	ハンドクリームをぬる

体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。

ゴール

これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。

感染予防に役立つ

手洗い・消毒
だけじゃない!

あんなこと
こんなこと

換気 2カ所開けて、空気を流そう

鼻呼吸 鼻呼吸できると鼻は天然のマスク

保湿 水分補給・保湿クリーム... うるおいある生活を

歯みがき お口の中のケアで感染リスクが10分の1!

歩くときも背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。猫背が続いていると体に負担がかかって肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。

