

ほけんだより 12月

令和5年12月1日(金)

所沢市立中央小学校保健室

お子さんも自ら読めるように、読みがなをふっていますが、お子さんと一緒に読み、ご家庭でも見守り、ご支援をお願いします。

あつという間に今年もあと1か月となりました。11月はじめは夏日になった日もありましたが、今では朝や夜ははく息が白くなったり、保健室では「先生、寒いです~!!」と言ってくる子どもが増えてきたりと、少しずつ冬らしくなってきました。

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短いこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行をよくしたり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

今月の保健目標 **かぜを予防しよう**



ウイルスから体を守る 3つの技!

元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起きする

朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやって、元気マンになろう!



保健室の使い方について

最近、「昨日公園でけがをしました」「家でぶつけてしまって」と言っ保健室に来る子が多いです。保健室では学校でおきたけがや病気の応急処置を行うところですので、家や休みの日のけが、何日も前のけがなどの手当はおうちでしていただきますようお願いいたします。

保健室でお休みするのは1時間です。1時間休んでも授業を受けられない、症状が悪化すると考えられるときなどは早退とさせていただきます。朝から体調が悪いときには無理をしないようにしてください。

けがや体調が悪いときだけでなく、心配なこと、相談したいことがあるときにも利用してください。

「保健室でのやくそく」を掲載しますので、ご確認ください。

☆保健室でのやくそく☆

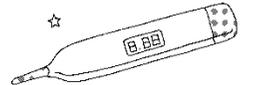
★保健室に入るときは、「しつれいします。〇年〇組の〇〇〇〇です」と、自分のクラスと名前を言いましょ。

★保健室で休むのは1時間までです。

★けがをしたときや調子が悪いときは、担任の先生や授業の先生に伝えてから行きましょ。

★お家でのけがは、手当できません。学校以外のけがは、お家の人に見てもらいましょ。

★保健室で薬をあげたり飲ませたりすることはできません。



元気マンと ウイルスを プロック!

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。

飛沫感染

せきやくしゃみをする時、一緒にたくさんウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

