

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます ♡



令和3年12月2日
第8号
上沖小学校保健室
おうちの人とよみましょう
家庭数配付

ほっとけんしつ

2021年も残り1カ月となりました。今年とはどんな1年でしたか？1年の締めくくりに、今年あった良いことをたくさん振り返って、新年のエネルギーにしてくださいね。

また、冬はかぜや感染症が流行しやすい季節です。元気に2022年を迎えられるように、しっかりと体調管理をしましょう。



じぶん よぼう たいちょうかんり 自分でできるかぜ予防・体調管理



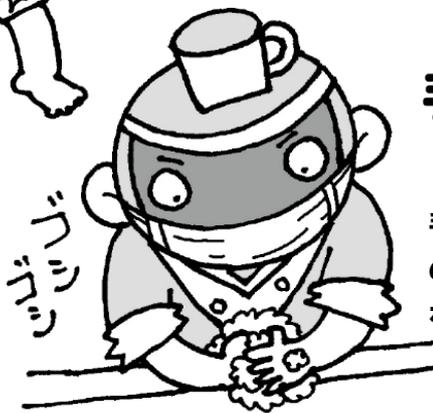
着替えて
サラサラ!

冬でも汗をかきます。
毎日清潔な下着を着よう!



朝ごはん
パワーチャージ!

朝ごはんを食べると、脳が活性化し、午前中の勉強や活動に集中して取り組めます。栄養バランスを考えた朝食をとろう!



手洗い・うがいで
ピカピカ!

手やのどについたウイルスを落としましょう。とくに、トイレの後、外から帰ってきた後、食事の前には必ずせっけんで手を洗おう!



換気でスッキリ!

人がたくさんいる部屋の空気は、ウイルスや人の息などで汚れていきます。定期的に窓を開け、新鮮な空気と入れ替えよう!



ぐっすり寝て
元気もりもり!

私たちの体は、寝ている間に、体の疲れをとったり、覚えた記憶を整理したり、けがなどを治したりしています。ぐっすり寝るように工夫しよう!

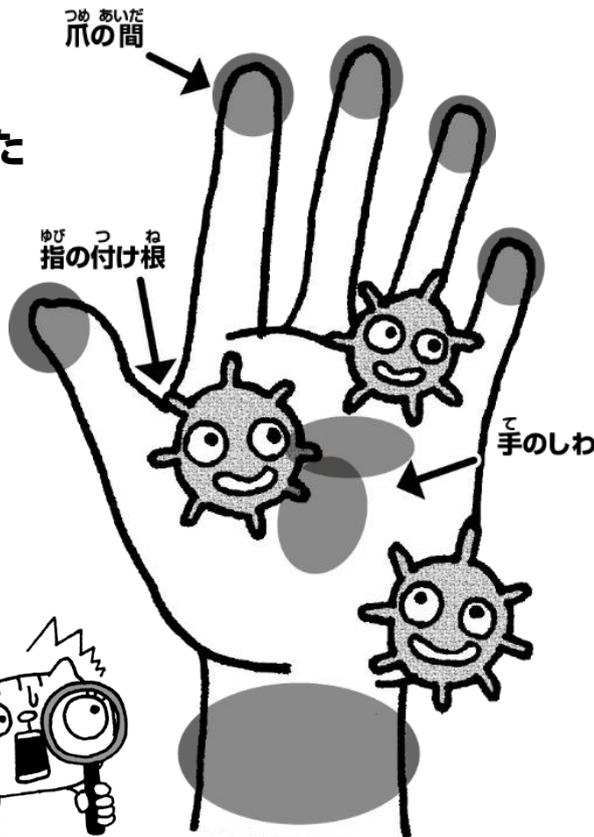


きれいに手を洗おう

かぜや感染症が流行しやすいこの季節、菌やウイルスがドアノブや手すりなど、様々な場所に付着しています。そういった場所を触った手で、自分の眼や鼻、口を触ったり、食事をしたりすると、菌やウイルスが体の中に入り、体調を崩してしまいます。元気に毎日過ごすために、「手洗い」がとても大切です。大切だとは分かっているけど、水が冷たくてすぐに手洗いを終わらせてしまったり、急いでいて指先しか濡らしていない、ということはありませんか？もう一度洗い残しやすい場所を確認しましょう。



自分では、
しっかり洗った
つもりでも…



上手な手洗いのポイント

- ★ せっけんを使って30秒かけて洗う
- ★ とくに爪の間、指の付け根、手首の洗い忘れに気を付ける
- ★ 洗い終わった後はきれいなハンカチでふく



一保護者の方へ

5月の歯科健診で所見があり、むし歯の治療が済んでいない児童に、再度治療のお知らせを配付します。長期休業前にお渡ししますので、治療が終了したら学校までご提出ください。