

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより



ほっとけんしつ

令和6年1月16日
第 9 号
牛島小学校保健室



おうちの人とよみましょう

2024年がスタート!!

みなさん、冬休みはのんびり過ごすことができましたか。始業式の日には牛島小のみなさんの元気なあいさつや冬休みの楽しかったことを話してくれて嬉しかったです。2学期は寒暖差が大きかったことなどもあり、体調を崩してお休みする人が多かったように思います。年明けも感染症が相変わらず増えています。今まで以上に、感染症対策をしっかりと行いながら3学期も楽しく生活しましょう。1月11日から1週間、すこやかデーチェックシートを行いましたが生活習慣は整いましたか。出来なかったところをお家の方とふりかえりしていきましょう。

教育実習生 自己紹介

はじめまして。1/9より4週間、養護教諭の実習に来ました。と申します。
子どもたちの「こころ」と「からだ」の健康を守るための勉強をしに来ました。保健室はだれが訪れてもいい場所です。けがをしたときや体の具合が悪いときはもちろん、悩みがあるときや健康について知りたいことがあるときは、保健室に来てください。
みなさんと、笑顔で過ごしながら、学んでいきたいと思っております。よろしくお願いします。



冬の体調不良…しっかり予防しましょう!!

風邪かな?

インフルエンザかな?

コロナかな?

風邪もインフルエンザもコロナも、基本的な予防方法は同じです!!

手洗い

食事

適度な運動

消毒

うがい

睡眠

健康観察

必要に応じてマスク

症状としては…

発熱・咳・喉の痛み・鼻水・鼻づまり・関節痛・味覚異常などがあります。

症状だけで見分けるのは難しいので、心配な症状があるときは、医療機関を受診しましょう。

手洗い・うがいをしっかりしよう

風邪や感染症が流行する季節となります。1月の保健目標は感染症予防の基本である「手洗い・うがいをしっかりしよう」です。汚れがつきやすく、洗い残しが多い部分を紹介します。コロナが流行してから今まで以上に手洗い・うがいを意識して行ってきたと思いますが、再度確認をして石けんで泡立て上手に手洗いができるようにしましょう。手を洗ったら、きれいなハンカチで手を拭きましょう。



今年度より毎週月曜日の朝にハンカチ・つめのチェックを行っています。月曜日がお休みの場合は火曜日の時もあります。手洗いやうがいのあと、ハンカチを使ってしっかり手をふいてほしいです。チェックがない日も毎日、きれいなハンカチを持ち歩くようにしましょう。机の中やランドセルの中に入れてばなしだと使いたいときに使うことができません。また、1日使ったハンカチはお家で洗濯し清潔なものを使いましょう。
*衛生のため、お友達との貸し借りはしません。

