

ほけんだより



あさひがおかしょう ほけんしつ
旭丘小 保健室

みなさん、今年の目標は決まりましたか？何事をするにも、健康であることが大切です。休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、からだの調子もくずれやすくなります。「冬休みモード」から早めに切り替えられるとよいですね。今年も笑顔いっぱいでごせませうように。



1日を元気にスタートできる『モーニングセット』！



早起きして、
時間によゆうをもつ



朝ご飯を食べる



トイレに行く



しっかり手洗いしていたら 手が荒れちゃった...！？

手荒れとは、手がカサカサになっていることです。ほおっておくと赤く腫れたり、痛がゆくなったりします。感染予防で手をしっかり洗っているいま、冬の手荒れ予防にも気をつけたいですね。

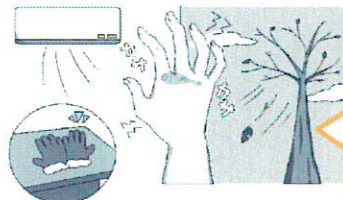
ひび、あかぎれの原因は？

通常、皮脂や水分は皮膚を守ろうとする働きがあります。ですが、寒さや乾燥で皮脂や水分が失われると、小さな傷でも治そうとする力が働かず、ひびやあかぎれを起こします。

おモチに例えるとイメージがしやすいです。つきたてのおモチは柔らかく亀裂は入りません。ところが鏡餅のようにずっとおモチをそのまま放っておくと、表面が乾いて亀裂が入ってしまいます。

気をつけるためには？

手を洗った後は
しっかりとハンカチで
ふきましょう！

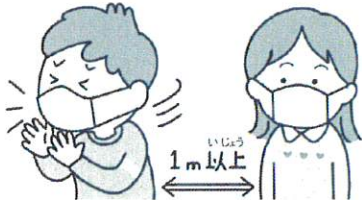


気温差に気をつけ、
外では手袋を
つけましょう！

マスクをつけていても…せきエチケット

せき・くしゃみをするときは・・・

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる



とっさのときなどは服の
そでなどでカバーする



手でおさえたり
鼻をかんだあとは手を洗う



ふだんからマスクをつけることの多い生活が続いています。もちろん、マスクも大切な咳エチケットのひとつ。ただし、あらためて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、せきやくしゃみをしてもらいしょうぶ」にはならないということです。

感染症を予防するための方法は、『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』のことを組み合わせることが大切です。



さいがい 災害とおむすびのお話



1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。

そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。



保護者の方へ

・感染症について

教育委員会から保護者の方へ連絡があったように、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、再度感染症対策のご協力をお願いいたします。朝の検温と健康観察を入念に行い、少しでも体調に異変が見られる場合は、登校をお控えください。朝の検温と健康観察の結果は、保護者の方が健康カードへご記入ください。同居家族に風邪症状が見られる場合も登校はお控えください。

・健康手帳について

3学期の身体測定が始まりました。測定後に健康手帳を返却します。お子さんの身体測定の結果をご覧いただき、保護者印の欄に押印もしくはサインをして学校へご提出ください。