

ほけん だより

2022 (令和4) 年1月 No 10
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室

ほけんもくひょう
1月の保健目標
☆かんき (くうきのいれかえ) をしよう

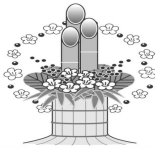


・暖房をつけていても少し窓を開け、30分に1回は、ドアや窓を大きく2カ所以上あけましょう！



新年 明けましておめでとうございます

<保護者の皆様へ>



17日間の長い冬休みは、元気に過ごせましたか？「新型コロナウイルス感染症」の流行がなかなか収束せず、オミクロン変異株の感染も心配になってきました。冬休み明けも、早く学校の生活リズムに戻すため、1月も「生活リズムがんばり表」を配布します。1月13日(木)～1月26日(水)までの2週間、時間を書いたり色ぬりをしたりして 睡眠や朝食・排便・運動などの様子を記録してください。ご家族でふりかえり、1月27日(木)に学校へ提出してください。

12月の感染症報告はありませんでしたが、区内では「感染性胃腸炎」が流行している地区もあります。まだ寒い日が続く、空気の乾燥による、いろいろな感染症の流行が心配されます。今後も、前日や朝の様子をよくみていただき「健康観察表」のご記入と、持参の確認をお願いします。(学校に忘れた場合は、連絡帳等に記入してください) 体調がよくない時は、無理をせずに、早めに医療機関を受診するようにしてください。また、なるべく人混みを避けるなどして、週末の過ごし方を見直してください。(休み明けの遅刻や保健室の来室人数が多いです。)

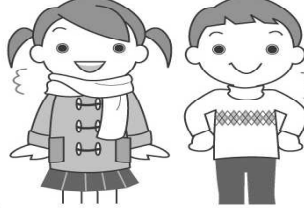
今後も、石けんでの手洗い・マスク着用(咳エチケット)・換気・人との距離を取り、大声を出さないなど「新しい日常」で身についた予防を、確実に続けてください。ハンカチ・マスクの毎日の交換と水分補給を忘れずに、けがにも注意しながら今年の冬も健康に乗り切りましょう！

寒さ対策のポイント

「3つの首」をあたたかく！

首

マフラーやタートルネック



手首

そでのしまった服や手ぶくろ



足首

タイツやくつ下、レッグウォーマー

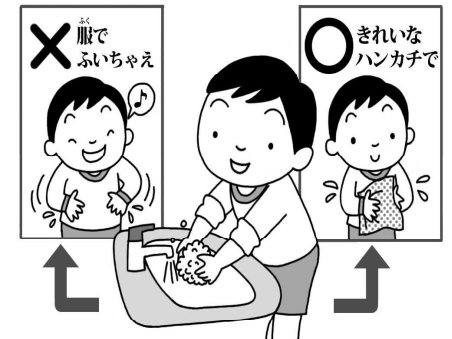


質のよい睡眠をとるには...

- 寝る時間と起きる時間を決めて、守る
- 休みの日も平日と同じリズムで！



部屋の乾燥をふせぐ工夫

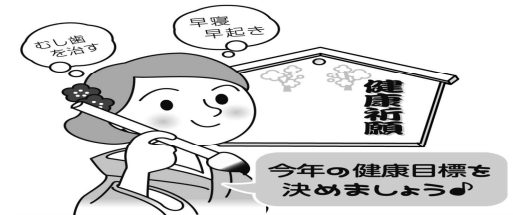


手を洗った後、どうしてる？



1月の保健行事

- ・13日(木) 身体測定 6年
- ・14日(金) 身体測定 5年
- ・18日(火) 身体測定 4年
- ・19日(水) 身体測定 3年
- ・20日(木) 身体測定 2年
- ・21日(金) 身体測定 1年



- * 体育着を、忘れずに持ってきてください。
- * 髪の毛は、両サイドで結びましょう。
- * 前日はお風呂に入り、「手・足のつめ」も、切っておきましょう。
- * 結果は、3月に健康カードへ添付をして渡す予定です。



