

ほけんだより 1月

No.9 新座市立栗原小学校 保健室



1月に入り、冬の寒さもますます本格的になってきました。寒い日が続くと、外に出て遊ぶ機会が少なくなってしまう子もいるかもしれません。しかし、かぜをひきにくいからだを作るためには、外で元よく遊んだり、運動でからだをきたえることが大切です。

睡眠時間をたっぷりとり、バランスのよい食事を心がけて、健康なからだ作りに努めましょう。

今月の保健行事

- 11日(木) 発育測定1年生・2年生 15日(月) 発育測定5・6年生
マロン
- 12日(金) 発育測定3・4年生



カサカサ唇に要注意



マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなるときもあります。

カサカサ唇の対処

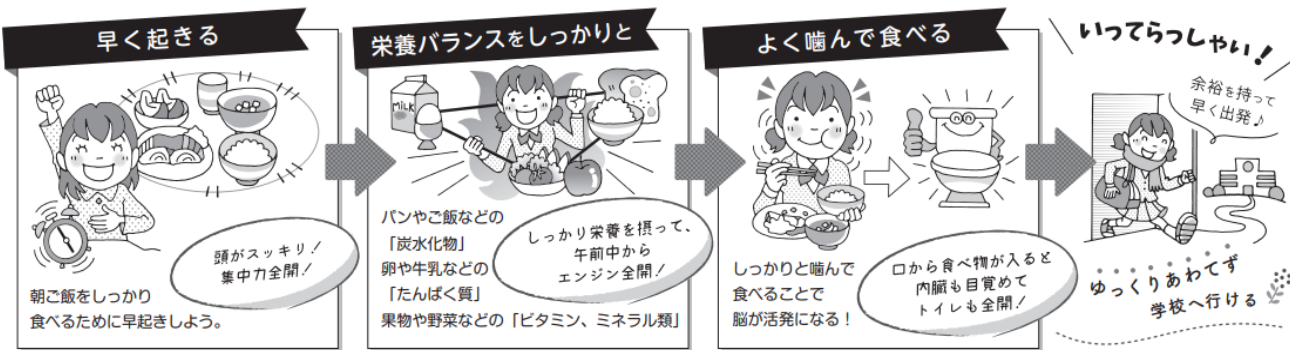
- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する
(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)
- 水分をとる (水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する

丈夫な体をつくるのは



朝食からはじまる元気な一日!

3学期のスタートです!朝、余裕をもって起きて、気持ちよく一日をスタートさせましょう。今月は持久走大会があります。朝ご飯をしっかり食べて登校しましょうね!



【提出物・お知らせ】

・はみがきカレンダーについて(1~3年)

保健室からの課題で『はみがきカレンダー』を出しました。まだ担任の先生に提出していない児童は早めに提出してください。3学期も“むし歯のないきれいな歯♪”をめざして、丁寧な歯みがきを心がけてください。

・『むし歯の治療票』『その他の健診の治療・相談票』について

冬休み中に医療機関において治療・相談を終えた人は「治療のすすめ」を担任に提出してください。

ハンカチ忘れが増えています!おうちの方から声かけをお願いします!

教室換気に伴う防寒対策について

感染症が流行しないよう対策の一つとして、頻繁に教室の換気を行っています。外の気温の低下に対して、換気の工夫を工夫したり、暖房の設定温度を高めにするなどの対応をしていますが、座席の位置によっては肌寒さを感じることもあります。

そこでフリースを羽織ったり、厚めの下着を着用する等、お子さんの防寒に努めていただきますよう、ご協力をお願いいたします。



まだまだ気をつけたい!

感染症に負けないために



手洗い



マスク



運動



換気



お願い

学校でお子さんの体調が悪くなり早退させる場合は、保護者の方にお迎えにきていただくこととなります。ときにはなかなか連絡がとれず、お子さんに心細い思いをさせてしまうことがあります。勤務先や連絡先が変更になった場合は、速やかに担任までお知らせください。