

ほけんだより 1月

R5.1.10 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、外で元気よく遊んだり、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。

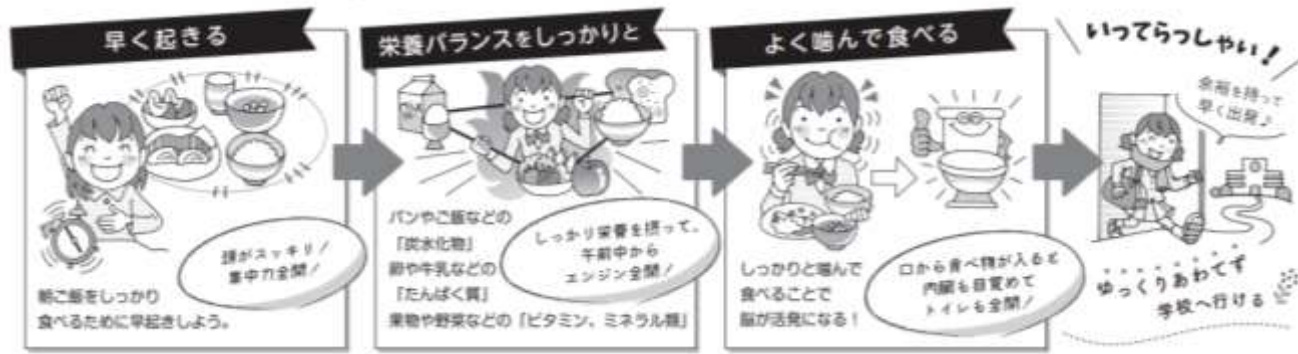
今月の保健行事

- 11日(水) 発育測定1年生
- 12日(木) 発育測定マロン・2年生
- 16日(月) 発育測定3・4年生
- 17日(火) 発育測定5・6年生



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。朝ご飯をしっかりと食べて登校しましょうね！



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のきもあります。

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

食事 **睡眠** **運動**

- 【提出物・お知らせ】
- ・**はみがきカレンダー**について
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

新型コロナウイルス感染拡大防止対策の一つとして、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、換気の仕方を工夫したり、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**：石けんをつけて洗い、清潔なものを使おう
- マスク**：清潔なものを使おう
- 運動**：がんばりすぎない程度でOK
- 換気**：寒いけど…忘れずに！

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。