ほけんだより 1月

R4.1.1.1 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。



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、パーカーを羽織ったり厚めの下着を着用する等、例年 以上にお子さま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。



今月の保健行事

13日(木) 発育測定1・2年生 17日(月) 発育測定3・4年生

18日(火) 発育測定5・6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 豪豪豪豪豪豪豪

- 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



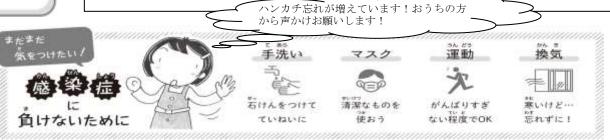
【提出物・お知らせ】

・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。



お願い

学校でお子さま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になり ます。ときにはなかなか連絡がとれず、お子さま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。