

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が、かぜをひきにくいからだを作るためには、外で元気に遊んだり、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

9日(木) 発育測定 6年生

14日(火) 発育測定 3年生・マロン

16日(木) 発育測定 1・2年生

20日(月) 発育測定 4・5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

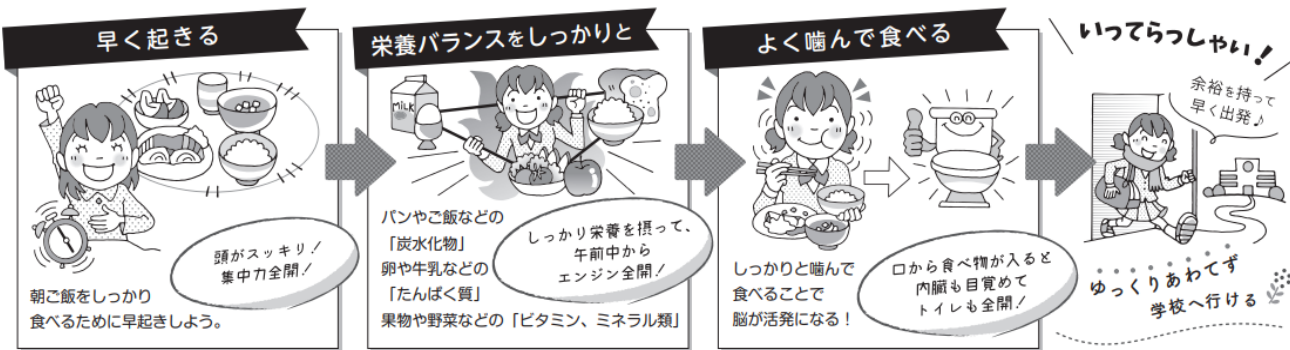


丈夫な体をつくるのは



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、換気の仕方を工夫したり、暖房の設定温度を高めにしたり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になります。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。