

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。

今月の行事

13日(火) 発育測定1・2年生 15日(木) 発育測定4年生・マロン
14日(水) 発育測定5年生 16日(金) 発育測定3・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。

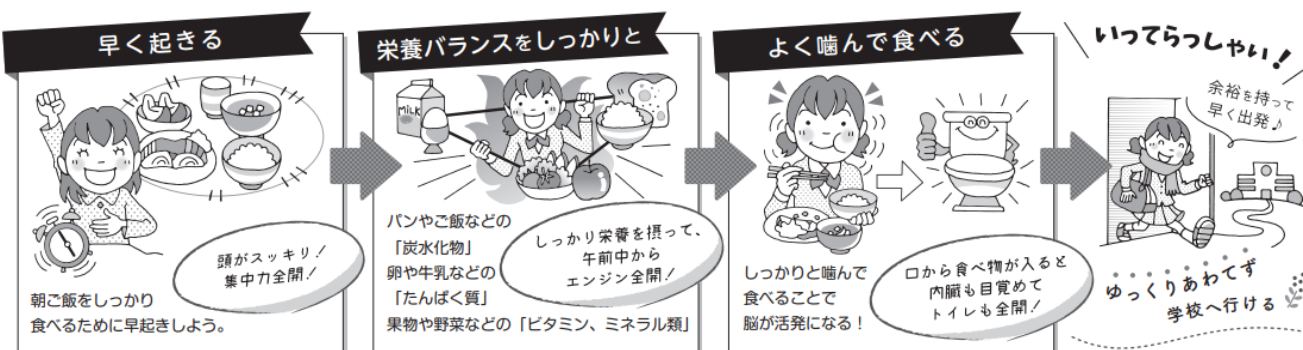
カサカサ唇の対処

- 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



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!



咳、続いていませんか? ~以下の症状は受診の目安~

- ①呼吸が苦しそう、肩で息をしている
- ②「ヒューヒュー」「ゼーゼー」といった呼吸音がある
- ③顔色が悪く、唇が紫色になっている
- ④咳で眠れない日が続いている
- ⑤熱は下がったのに咳だけがどんどんひどくなる
- ⑥食欲がなく、水分もあまり摂れていない
- ⑦2週間以上咳が続いている(特に市販薬で改善しない場合)
- ⑧短い咳が連続し、最後に「ヒュー」という笛のような音がする(百日咳の可能性)

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、換気の仕方を工夫したり、暖房の設定温度を高めにしたたりするなどの対応していますが、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。

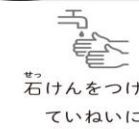


まだまだ
気をつけたい!

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。