

ほけんだより 1月

No.9

新座市立栗原小学校 保健室

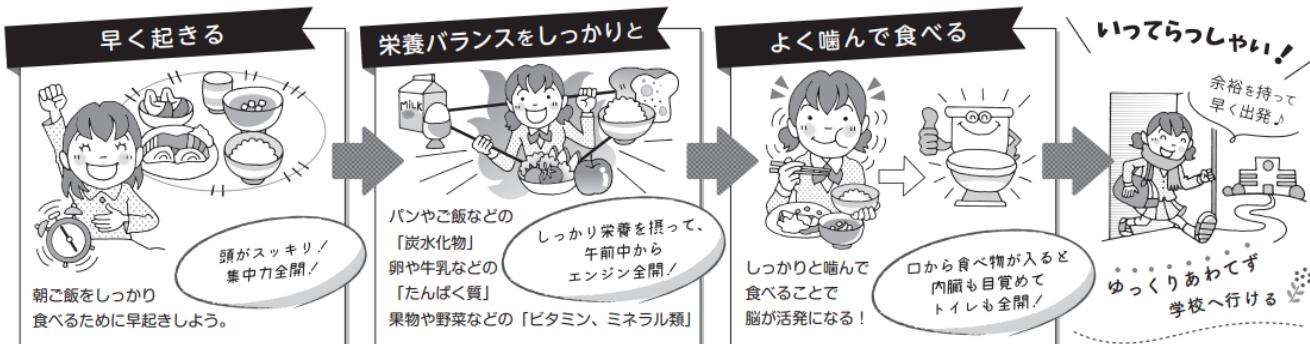


1月に入り、冬の寒さもますます本格的になってきました。寒い日が続くと、外に出て遊ぶ機会が少なくなってしまう子もいるかもしれません。しかし、かぜをひきにくいからだを作るためには、外で元気よく遊んだり、運動でからだをきたえることが大切です。

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。

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！



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ます。

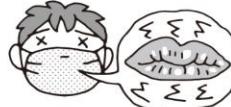


今月の行事

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

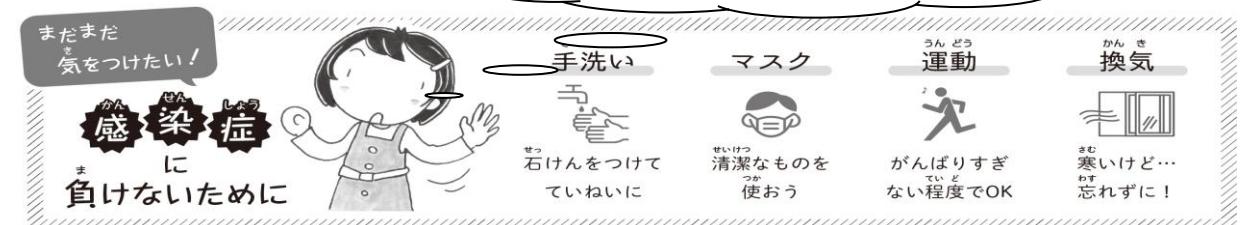
- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する
(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)
- 水分をとる (水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する



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お願いします！



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があります。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。