

すこやか



令和6年1月
外野小学校保健室

1月の保健目標 かぜを予防しよう

新たな1年がスタートしました。この1年も皆様にとって素晴らしい年になることを願っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年に引き続きインフルエンザなどの感染症が流行中です。今年の冬休みは17日と少し長い休みとなりましたので、休み明けの登校は疲れもたまりやすいと思われます。また、年明け早々、悲しい出来事も多かったため、身体も心も休まる時間が取れますよう、ご家庭でもご配慮をお願いいたします。

《1月の保健関係行事》

項目	対象	実施日	お知らせ
発育測定 (身長・体重)	5・6年	10日(水)	<ul style="list-style-type: none"> 健康手帳に結果を記入しお知らせします。 体操服(半袖、半ズボン)で測定を行います。 測定の際に支障がありますので、髪をまとめるときは、<u>上でなく横で結んでください。</u>
	1・2年	11日(木)	
	3年	12日(金)	
	4年	15日(月)	
清潔検査	1~6年	15日(月)	ハンカチを持っていない人が多くみられます。手洗いの後、毎日清潔なハンカチを使えるよう、必ず身に付けてください。つめも短く切ってください。

《登校前の健康観察を引き続きお願いいたします》

- ① すっきり目覚めましたか
- ② 顔色は悪くありませんか
- ③ 食欲はありますか
- ④ せきはでていませんか
- ⑤ 痛いところはありませんか



* 欠席の場合は毎朝8:10までに電話やH&Sにて報告をお願いいたします。

～体温計の使い方～

正しく測るためのポイント



下から上へ差し込み、
体温計の先をわきの
くぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえて
わきをしっかりと閉じる

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

《冬休みモードから切り替えて、脳を元気にしよう》



空気の入れ換え
(新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく
(栄養と刺激)



十分な睡眠
(脳も休ませる)



ストレス発散
(ストレスをためない)

《感染症対策には、やっぱり手洗い!》

全国的にインフルエンザ等感染症が流行中です。感染症対策の一つに手洗いがありますが、正しく手洗いをすれば予防効果は大きくなります。手洗いは、感染症だけでなく、基本的な生活習慣の一つとしても身につけたいですね。



《大切です。咳エチケット》

飛沫は、咳やくしゃみで2~3m飛ぶと言われていています。咳やくしゃみがでる時は、マスクを着用し、周りの人に飛沫が飛ばないように配慮しましょう。また、インフルエンザやコロナウイルスは飛沫感染によってり患するためマスクの着用が有効です。感染症の流行している時に人が集まる場所に行く際は、マスクを着用することをおすすめします。



ハンカチや
ティッシュで
おさえる



マスクをする



肘の内側で
おさえる

《お願い》

冬休み中にお子さんがかかった病気やけがにより、学校生活で配慮が必要なことがありましたら、連絡帳やH&Sにて担任にお知らせください。