

ほけんだより 1月

今月の保健目標
 冬の生活を安全に
 すごそう

2024.1.17 No. 22 大楽毛小学校保健室

3学期がスタートしました。冬休み、楽しくすごせたでしょうか？久しぶりの学校でなんだか体や頭がつかないぞ、なんてこともあるかもしれません。だんだんとお休みモードから学校モードにきりかえていきましょう！

さむい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くとき、手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

ウイルスはあちこちに…



だから手洗いが大切

感染症が流行中です！

現在、インフルエンザA型・新型コロナウイルス・溶連菌感染症など、さまざまな感染症が流行しています。

釧路管内でもから「インフルエンザ警報」が出ていますので、しっかりと予防していきましょう。

予防で1番大切なのは、手洗いです。今日からこまめに、ていねいに手洗いするように意識してみましよう。

朝のチェック！ 今日の体調

毎朝、おうちの人と今日の体調はどうか？とチェックしてみよう！
 かぜの症状がある、いつもと違うときには無理をせずに、ゆっくり休みましよう。

- ぐっすりねむれましたか？
- 熱はないかな？
- 頭痛・のどの痛み・おなかの痛みはありませんか？
- 朝ご飯は食べられましたか？
- おなかをこわしていませんか？

※ハンカチをわすれずに※

手を洗ったあと、どうしていますか？
 服や、かみの毛につけてないでしょうか？
 手を洗ったあとは、ハンカチでふきましょう。せっかくきれいに洗っても、ハンカチでふかないと、またばい菌がついてしまいます。
 じつは、学校にハンカチをもってきていない人もチラホラいます…
 毎日きれいなハンカチをもってきて、いつでも手を洗えるようにポケットに入れておきましょうね！



手を洗うタイミング

- 外から屋内に入ったとき
- みんなで使う物をさわったとき
- せきや鼻水をかんだあと
- 給食のまえ
- トイレのあと
- そうじのあと