

ほけんだより 1月号

符津小学校
保健室

NO.10

令和2年度

今年もみんなが健康で
ありますように!



連休は大雪で大変でしたが、たくさん雪遊びができましたね。
3学期が始まりました。学校は集団生活の場です。感染予防のために一人ひとりが守らなければならないことがあります。大変なこともあるかもしれませんが、「みんなでがんばって良かった!」と思える3学期にしたいですね。

今月のほけん目標 かぜの予防をしよう!

3学期の始業式に、もう一度、感染症予防のためにみんなで取り組んでいくことを確認しました。できているかチェックしましょう。

- ☐ 毎朝、家で検温をしてお家の人のサインをもらう。
- ☐ 体調が悪い時は、早めにお家の人や先生に言う。
- ☐ 登校後や休み時間に手洗いをする。
- ☐ 教室のかん気をする。
- ☐ だんまりで給食を食べる。
- ☐ だんまりで掃除をする。
- ☐ マスクをはずす時は距離をとる、おしゃべりしない。
- ☐ 休み時間は密にならないように気をつける。
- ☐ ランドセルに予備を入れる。(マスク、はんかち、ナイロン袋)
- ♡ 不安な気持ちが差別や偏見につながらないよう、心の健康にも気をつけよう!

1. 検温・健康観察
2. 手洗い・かん気
3. だんまり給食
4. 休み時間は密に注意
5. 持ち物チェック



換気をしないと、こんなことに!?



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



ウイルスが増え、
感染しやすくなる

今週の身体計測では換気についてのお話をしました。空気の流れをよくして、ウイルスが増えないように上手に窓を開けて換気をしましょう。冬の教室の温度は18℃~20℃くらいが理想です。教室の中で脱ぎ着できるカーディガンやおりもので、体を冷えから守りましょう。また、乾燥から体を守るために、休み時間は水分をとりましょう!

メディアの時間…長くなっていませんか？

冬休みの元気アップカードの様子を見ていると、お休み中はどうしてもメディアの時間が増えている子が多かったです。生活リズムはもどりましたか？睡眠時間をしっかりとろう！

2枚の絵をくらべて

7つのまちがいをさがそう！！



※ 答えは保健室前にけいじしてあります。早く寝て体の免疫力をアップしよう！！

3学期の生活点検スタート 1月18日(月)～

みんなが元気に学校生活を送れるよう、3学期も生活点検を行います。早ね早起きをするために、お家でのメディアのルールを意識して過ごしましょう。また、夜の歯みがき、つめ、髪の毛など、体のせいけつにも気をつけましょう。丸がたくさんつくといいですね！

伸びてきたら、切ろう



お家の方へ



- 3学期も引き続き、毎朝、健康状態を確認し、検温カードに保護者の方のサインをお願いします。3学期より児童玄関にサーマルカメラが入り、登校時の体温も確認していますが、家庭での健康観察が何よりお子さんの変化に気づきやすく大切と考えています。
- 学校に来てから発熱があったり体調が悪かったりする場合は、早めのお迎えをお願いすること、ご了承ください。感染拡大防止のため、現在は、保健室で休養はできず、別室にて早退まで待機することとなっています。
- 冬休みの元気アップカードのご協力ありがとうございました。体調管理のために、家族みんなで生活のリズムを整えましょう。週の初めに体調をくずす子がみられます。お休みの日もできるだけいつもと同じ生活リズムで早ね早起きを心がけましょう。