

ほけんだよん 12月

R6.12月号
一之江第二小学校
保健室

さて、今年も残すところあと1か月となりました。12月といえば、クリスマス！保健室からみなさんへ楽しい冬休みにするための3つのコツをプレゼントします。



- その1. たっぷり寝る！～睡眠不足は病気のもと～
- その2. あせらず、ゆっくり！～あわてると事故のもと～
- その3. にこにこ・ピン！～笑顔とよい姿勢は元気のもと～

11月の欠席状況

*インフルエンザ 1名 *コロナ 1名
*手足口病 10名 *水痘 1名
*マイコプラズマ肺炎 4名 *溶連菌 1名
手足口病やマイコプラズマ肺炎も感染症です。再登校する際にはかかりつけ医で『治癒証明書』をもらってください。

年末には、早めに身の回りのお掃除や整理整頓をして、すっきりとした気持ちで新年を迎えられるようにしましょう。来年も、笑顔いっぱい、元気いっぱいの1年になりますように！



ふゆやすみ けんこうカレンダー

冬を元気にすごそう

月	火	水	木	金	土	日
		25 終業式 いよいよ冬休み！ 休み中の計画をたてよう！ 	26 学校へ行く日と同じ時間に起きよう。 	27 ゲームやテレビは、時間を決めよう。 	28 1日1回は、外で元気に遊ぼう！ 	29 手をポケットに入れて、歩く危険！
30 時どき、部屋の空気をいれかえよう。 	31 大みそか 部屋のそうじや、家のお手伝いをしよう。 	1/1 元日 一年の目標をたてよう。 	2 新年のあいさつをしっかりとしよう！ 	3 笑う門には福来る。たくさん笑おう！ 	4 出かける時は、行き先や帰る時間を伝えよう。 	5 交通事故には気を付けよう！
6 七草粥を食べて、一年の健康を祈ろう！ 	7 明日の準備をしておこう！ 	8 始業式 元気を元気がお見せてね！ 	冬休みは楽しい行事がいっぱいです。つい夜ふかししたり、食べすぎてしまったり、生活リズムが崩れやすくなります。計画をたてながら、規則正しい生活で元気に過ごしましょう！			





寒さに負けない体をつくろう！

保健委員会企画 『おててポンで、手洗いチャレンジ!』

いっしょに
手を洗おう！



- 中休みと昼休み、保健委員会が教室をまわって、みんなの手に手洗いスタンプをおします。
- スタンプをおしてもらったら、石けんで30秒手洗いすると、スタンプが消えます。上手に出来たら、保健委員会からすてきなプレゼントがあります。さあ、ぜひチャレンジしてみましょう！

保護者のみなさまへ

スタンプは、『シャチハタおててポン』を使います。インクは、安全性に配慮した食用色素を使用していますが、ご心配な場合は、担任までお知らせください。

ただ正しく手洗い、できているかな？

自分の手の洗い方はどうでしょう。右の絵をみて、ふだんできているものはいくつあるか、チェックしてみましょう。



手のひら



手のこう



ゆびのあいだ



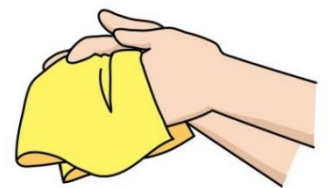
つめ



おやゆび



手くび



ハンカチでふく

2学期、手足口病やマイコプラズマ肺炎といった感染症にかかる子供たちが続き、今後はインフルエンザの流行が心配されます。ところが、毎年、冬の時期は、廊下は寒いうえに水道水がとても冷たいために、手をしっかり洗おうという気持ちになれないのが現実です。

またこの時期、保健室には「指先から血が出た」といって来室する子が増えてきます。けがではなく、その原因はささくれやあかぎれです。毎年、悩ましく思うご家庭も多いのではないのでしょうか。

手洗いの時、ごしごしせず優しく洗うこと、洗った後、すぐにハンカチで拭きとることが大切です。これからしばらくは寒く乾燥する時期が続きます。手の洗い方やハンカチの持参についても、子供たちに声を掛けていきます。