



令和7年1月8日
南葛西第二小学校
保健室

冬休みはゆっくり過ごせましたか？今日から3学期が始まります。次の学年に上がるまで、あと3ヶ月。残された時間での過ごし方やチャレンジしてみたいことなど、小さな目標を立てて過ごしてみるといいですね。



1月の保健目標：かぜを予防しましょう



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



ただ たいおんけいつか 正しく体温計使ってますか？

みなさんは自分の平熱を知っていますか？

人間の平均体温は36℃台後半だそうです。

ですが、体温は個人差が大きいもの。大切な

のは自分の平熱を知っておくことです。

理想は毎朝、登校前におうちで体温を測って

から登校できるといいと思います。朝ごはん

や歯みがきと同じように習慣にしていきましょう。

おぼえておこう

体温計の正しい使い方

- ① 体温計の電源を入れ、表示部に「L℃」が出たら準備完了
- ② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる
- ③ 軽く腕を外から押さえて、体温計とわきを密着させる
下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

がっき 3学期の発育測定のお知らせ

今年度、最後の発育測定です。12月のほけんだよりにも記載

しましたが、再度ご連絡します。

| | | | |
|----------|-----|--------|-----|
| 1月14日(火) | 6年生 | 16日(木) | 5年生 |
| 17日(金) | 4年生 | 20日(月) | 3年生 |
| 22日(水) | 2年生 | 24日(金) | 1年生 |



※計測時の髪型や、体操着忘れにご注意ください。