ほけんだより　1月

令和３年１月１５日　蛭間小学校保健室

いよいよ１年の中で一番寒いころにさしかかりました。体調を崩さないためにも、体を冷やさずしっかり温めることが大事です。下着（肌着）を身に付けたり、重ね着をしたり、手首・足首・首を温かくするなども効果的です。また、体を動かして、体温を上げることもよい方法ですね。

今年の干支は丑です。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。ゆっくりしっかり元気な体作りをしていきましょう。

体を温める食べものは、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？

見わけるコツは…

- 土の中にできる
- 発酵している
- 色が濃い

こたえ
にんじん　れんこん　みそ
ニンニク　しょうが　カボチャ
ねぎ　ニラ　なっとう

！！！がんばろう感染症予防！！！

マスクのつけかた大丈夫？

鼻が出ているのは×

あごにつけるのも×

すき間があるのも×

※マスクには名前やマークを記入してください。学校では捨てません！

手を洗うタイミングは？

外から帰った後

トイレの後

咳・くしゃみをしたとき

たくさんの人がさわる場所をさわったとき

食事の前

☆水が冷たいけどがんばろう！

おうちの方へ

緊急事態宣言が発令されました！

学校では、今後も感染防止に取り組んでいきますが、ご家庭でも引き続き検温・健康管理の徹底、防寒対策など、「新しい生活様式」を心がけていただき、感染防止の取組にご留意いただきますよう、ご協力をお願いします。

お子さんが、登校してから体調不良で保健室に来室した場合、発熱等のかぜ症状がみられたら、ご家庭に連絡させていただきますので、お迎えをお願いします。その場合、感染防止のため、別室で待機していただきますので、よろしくお願いします。（けがの対応や、委員会の活動などで保健室を利用するためです）