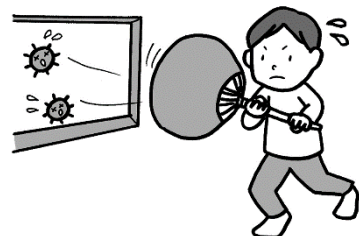




令和3年12月 内原小学校保健室

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザが流行する可能性もあっていわれています。

インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も、予防方法は同じです。引き続き、「手洗い」「マスク」「せきエチケット」「密をさける」「換気」「休養」「栄養」など、感染予防を心がけるようにしてください。



今、内原小学校では、せきをする人やかぜ気味の人がみられます。かぜの症状があって体調がすぐれない時は、無理に登校せず休んでください。

また引き続き、登校前の健康チェックと学校が休みの日の健康チェックも忘れないようにしましょう。

ひふのトラブルにご用心

冬の寒さやかわいた空気は、ひび、あかぎれ、しもやけ、などのひふのトラブルにつながりやすくなります。また最近では、こまめな手洗いやアルコール消毒をしているために、手が荒れてしまった、という人もいます。



もしも、手が荒れていたり、キズがあったりする場合は、せっけんやアルコール消毒を使わずに、ていねいに水洗いをしてください。クリームを使って、ひふを守ることも効果があります。

もともとひふが弱く、「はだあれ」「かゆい」「いたい」などのトラブルが起こりやすい人は、お医者さんに相談してみましよう。



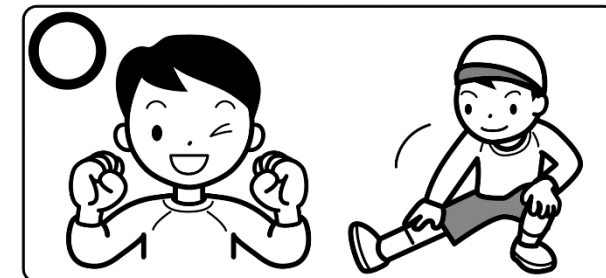
マラソンの練習が始まっています



マラソン大会に向けての練習が始まり、みんな一生けんめいマラソンの練習をしています。長い距離を走り抜くためには、体のコンディションを整えることが大切です。しっかり体調を整えて、本番では自己ベストを自指してください。

走る前にチェックしてみよう

- ぐっすり眠れましたか？
- 朝ごはんは食べてきましたか？
- からだの調子はよいですか？
- 走りやすい靴をはいていますか？
- 準備運動をしっかりしましたか？



もし、体のことで気になることがあれば、必ず先生に伝えるようにしてください。無理せず自分のペースでがんばりましょう。



学校での歯みがきについて

新型コロナウイルス感染予防のため、給食後の歯みがきをしていませんでしたが、学校での歯みがきを再開します。次のことに気をつけるようにしてください。

- ・歯みがき中は、しゃべらない。
- ・しばらくの間、歯みがき剤は使用しない。
- ・歯みがき後のすすぎは、少ない水で、1～2回にとどめる。
うがいをした後は、水でしっかり流す。
- ・歯みがきをする場所が混まないように、歯みがきが終わったら速やかに自分の席にもどる。
- ・歯ブラシは、自分の歯みがきセットの袋にきちんと片付ける。



おうちのかたへ



本日「けんこうのきろく」を配布させていただきました。

該当学年の2学期の欄にサインか押印の上、保健ファイルに入れて、学校へ返却してください。

2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう！！



こたえ

あつという間に日が暮れます
暗くなる前に家に帰ろう

