

ほけんだより12月

令和4年 12月 12日
北浦小学校 保健室

今年も残りわずかとなり、寒さもきびしくなってきました。今年はどうな1年になりましたか？1年間を振り返りながら、次の年の目標を立ててみるとよいですね。



2学期も残りわずかです。元気いっぱい過ごしましょう。

部屋の空気をいれかえよう

換気は感染症の予防にも効果的ですが、それだけではありません。しめきった部屋には、ウイルスだけでなく、二酸化炭素やほこり、ダニ等も多く浮遊していると言われています。また、しめきった状態で、部屋の二酸化炭素濃度が高まると、ぼーっとしたり、気分が悪くなったりする原因にもなります。

暖房器具を使用すると、しめきってしまいがちですが、家庭でも、こまめに空気を入れ換えるようにしましょう。



* * * * *
寒さや乾燥により、しもやけやあかぎれに悩んでいませんか…？

〈手足の洗い方と拭き方のポイント〉

- ごしごしこすらない。
- 石けんの泡で、手や足の全体を優しく包むように洗う。
- 泡が残らないように、さっとすすぐ。
- 洗った後は、すぐに乾いたきれいなタオルで、手足全体を包み込むようにして水分を拭き取る。



〈保湿〉

- 保湿クリームやワセリンを塗り、乾燥を防ぐ。
※手足の冷えが強い場合は、ビタミンE入りの軟膏をマッサージしながら塗ると効果的です。

＊ もうすぐ冬休み ＊

もうすぐ冬休みが始まります。生活リズムが乱れがちな冬休みですが、元気に3学期のスタートがきれるよう、早寝早起きを意識して健康に過ごしてくださいね♪

楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて 下着を着て、重ね着を するとあたたかいよ	ゆ ゆっくり入浴しよう 湯ぶねにゆっくりつかって、 湯ぎめをしないように	
や 休みでもやっぱり三食 朝ねぼうせずに 朝ごはんを毎日 食べよう	す すいみんはたっぷり 夜ふかしが 続かないように しよう	み みんな元気な顔で 3学期に 会いましょう

歯科の受診は 年内に 済ませよう！

歯科の受診結果が未提出の児童に、再度歯科検診の結果を配付しています。(ピンクの紙) 診察まで時間がかかる場合も多いので、早めに予約されることをおすすめします。

受診結果の提出がまだの場合も、早めの提出をお願いします。

第2回「元気っ子週間」の予告

今年度2回目の元気っ子週間は、

1月10日(火)~1月13日(金)の4日間です。

9月にはいなかったモンスターが登場するかも…！？

全てのモンスターを倒せるよう、チャレンジしてくださいね！

