

1月 ほけんだより

麻生小
保健室
R5. 1. 10

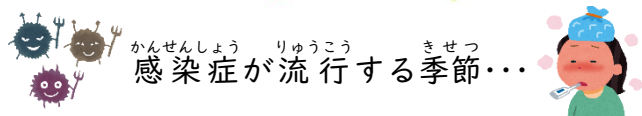
毎月のほけんだよりは、児童のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。
麻生小HPでは、カラーでご覧いただけます。

新しい年がスタートしました。今年、新しく挑戦したいことや、がんばりたいことはありますか？何をやるにしても、体と心が元気で健康であることが基本です。
健康を守るための行動を自分からすすんでできるようにしましょう。いろいろなことにチャレンジして、心身ともに成長する年にしていきたいですね。

1月の保健目標 教室の換気をしよう



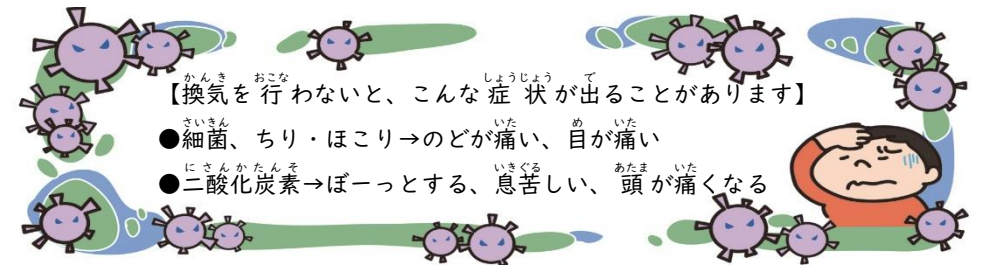
1月の安全目標 安全に気を付けて 落ち着いた生活をしよう



感染症が流行する季節...

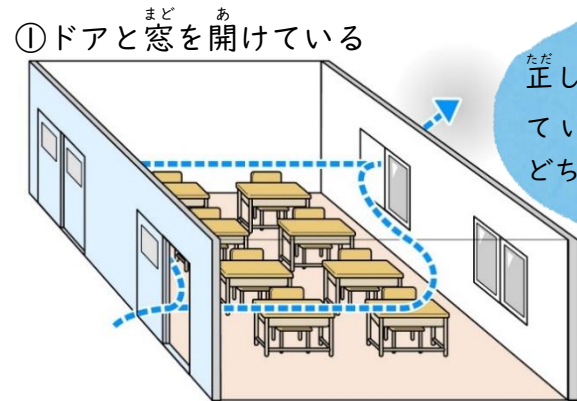
そんなときこそ「換気」が大切です！

空気中には、呼吸をすることで生じる二酸化炭素や、ほこりや細菌があります。
これらは増えすぎると健康に害が出るので、こまめに換気をしましょう。



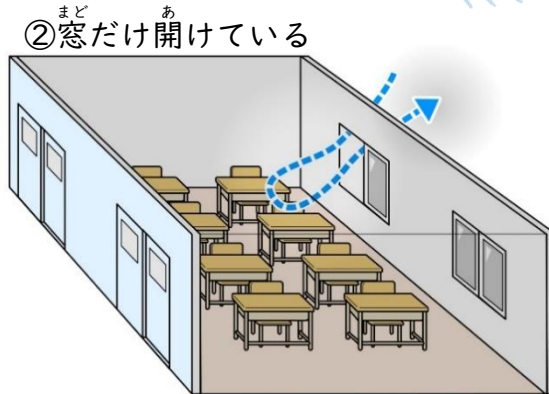
【換気を行わないと、こんな症状が出る場合があります】

- 細菌、ちり・ほこり→のどが痛い、目が痛い
- 二酸化炭素→ぼーっとする、息苦しい、頭が痛くなる



①ドアと窓を開けている

正しい換気をしている教室はどちらかな？



②窓だけ開けている

正解は、①の教室です。窓を1箇所開けても換気はできますが、②の教室のように、一部しか換気することができません。寒いからといって、部屋や教室を閉めきったままの状態にしていると、ほこり・ウイルス・二酸化炭素で空気が汚れ、体調が悪くなったり、授業に集中できなくなったりしてしまいます。
新しい空気を教室に取り入れ、汚れた空気を外へ出すためにも、定期的な換気を心掛け、窓もしくはドアを2箇所以上開けるようにしましょう。

保護者の皆さまへ

空気が乾燥し、感染症が流行する季節です。引き続き、毎日の検温と健康観察をお願いいたします。

1月の保健行事

- 11(水) 身体測定 2校時(1年)、3校時(2年)
- 13(金) 身体測定 4校時(4年)
- 16(月) 身体測定 2校時(5年)、3校時(6年) 4校時(3年)
- 25(水) がん予防喫煙防止教室(6年)

※身体測定は、体操服の半袖、半ズボンで行います。
髪を結ぶ際は、低い位置でお願いします。

熱は？

せきは？

吐き気は？

体のだるさは？



鼻水は？

のどの痛みは？

下痢は？

体の痛みは？

本年もよろしくお願いいたします。

冬季休業中のお子さまの生活はいかがでしたか。けがや病気等でこれからの学校生活で配慮しなければならないことなど、お子さまの心や体の様子について気になることがありましたら、学校へお知らせください。よろしくお願いいたします。

