

# ほけん だより

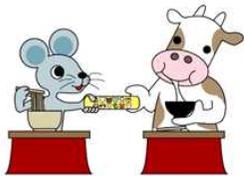
2021 (令和3) 年1月 No 10  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄  
保健室

ほけんもくひょう  
1月の保健目標  
☆かんき (くうきのいれかえ) をしよう。

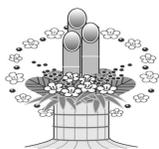


・暖房をつけていても少し窓を開け、30分に1回は、ドアや窓を大きく2力所以上あけましょう！

## インフルエンザかどうかを見分ける チェックポイント



新年明けましておめでとうございます  
＜保護者の皆様へ＞



12日間の冬休みは、元気に過ごせましたか？「新型コロナウイルス感染症」の流行が続き、例年とは違い、自宅で過ごすことが多かったと思います。冬休み明けも、早く学校の生活リズムに戻すため、1月も「生活リズムがんばり表」を配布します。1月10日(日)～1月16日(土)までの1週間、時間を書いたり色ぬりをしたりして 睡眠や朝食・排便・運動などの様子を記録してください。ご家族でふりかえり、1月18日(月)に学校へ提出してください。

12月の感染症は、水痘(水ぼうそう)が1名だけで、まだインフルエンザの報告は受けていません。毎日の検温は習慣化されたと思いますが、今後も、前日や朝の様子をよくみていただき「健康観察表」のご記入と、持参の確認をお願いします。(学校に忘れた場合は、連絡帳等にご記入ください)少しでも体調がよくない時は、無理をせずに、早めに医療機関で受診してください。また、なるべく人混みを避けるなどして、週末の過ごし方を見直してほしいと思います。(休み明けは、遅刻や保健室の来室者が多いです)まだ寒い日が続く、空気の乾燥による、いろいろな感染症の流行が心配されます。石けんでの手洗い・(なるべく自宅でも)マスク着用(咳エチケット)・換気・人との距離を取り、大声を出さない「新しい日常」に取り組み、予防を続けましょう！ハンカチ・マスクの毎日の交換と、水分補給を忘れず、今年の冬を健康に乗り切りたいと思います。お子さんの健康管理を、よろしくお願いいたします。



## 1月の保健行事



- ・12日(火) 身体測定 4年
- ・13日(水) 身体測定 2年
- ・14日(木) 身体測定 3年
- ・15日(金) 身体測定 1年
- ・18日(月) 身体測定 5年
- ・19日(火) 身体測定 6年



- \* 体育着を、忘れずに持ってきてください。
- \* 髪の毛は、両サイドで結びましょう。
- \* 前日はお風呂に入り、「手・足のつめ」も、切っておきましょう。
- \* 結果は、3月に健康カードへ添付をして渡す予定です。



### 冬の乾燥肌対策

**お風呂にはいるとき**

- ・石けんは刺激の少ないものを
- ・シャワーですませず、お風呂にゆっくりつかりましょう

**部屋の乾燥には**

- ・部屋のなか、ぬれたタオルや洗濯物を干すと乾燥を防げます
- ・暖房もひかえめに

**そのほか**

- ・不規則な生活をせず、ストレスをためないようにしましょう

◎子どもは、アレルギー(アトピー)の場合もありますので、「おかしいな」と思ったら、お医者さんに相談しましょう。

