

ほけんだより 1月

令和3年
1月13日(水)
久辺中保健室

あけましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくり動く牛。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。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。手洗いうがい、生活リズムを整えて健康な一年を過ごしましょう。

1月の保健目標 「生活リズムを整えよう」

かぜ ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくして ゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをたっぷり!</p> 	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p>  <p>湿度は70%前後</p> <p>温度は21~24℃</p>
<p>体調の悪い時は無理をしないで、ゆっくり家で休みましょう。</p>  <p>欠席する時は、学校へ連絡してください。</p>		

休み時間は窓をあけて空気の入れ替え

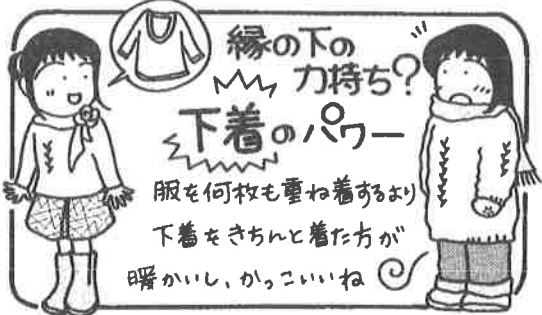
15分間くらい窓をあけると空気がきれいになります



感染症対策で教室も窓を開けているので、下着で体温調節をしましょう。

縁の下の力持ち? 下着のパワー

服を何枚も重ね着するより、下着をきちんと着た方が暖かいし、かっこいいね



県内・北部感染性胃腸炎増加

感染性胃腸炎が増えています。手洗い・マスクなどで予防しましょう。インフルエンザは県内でもあまり発生していませんが、まだまだ可能性はあるので、気を抜かず予防していきましょう。



1月のスクールカウンセラー
(玉元千鶴先生)相談日
14日(木), 20日(木), 27日(水)
13:00~17:00

各家庭における感染症予防へのご理解ご協力ありがとうございます。引き続き登校前の健康観察、健康観察シートへのサインもお願いします。

※保護者の方も相談ができます。
相談したい方は、担任か養護教諭まで