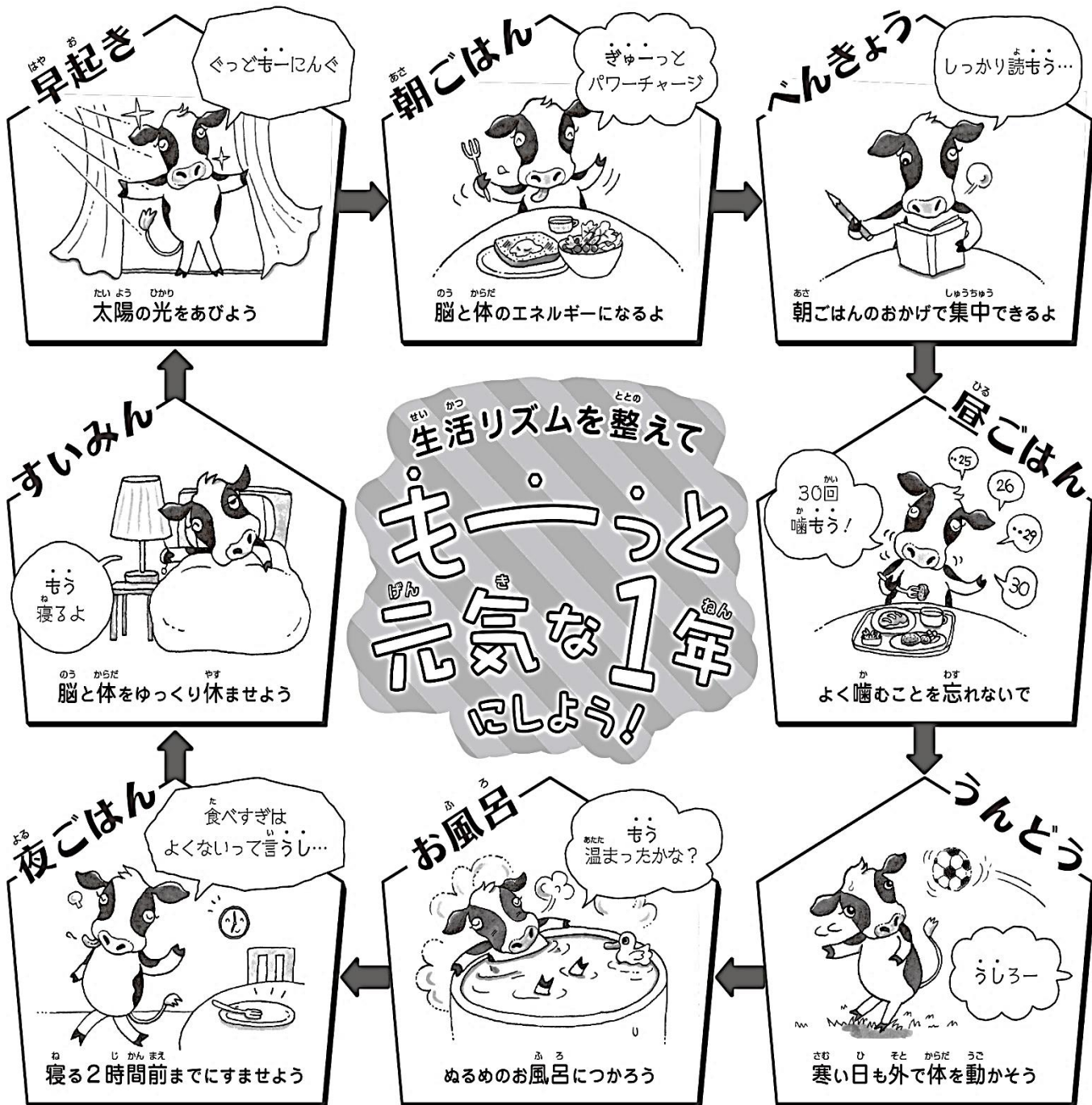


# ほけんだより 1月

令和3年1月14日(木)  
丹波小学校 保健室

新年、あけましておめでとうございます。冬休みは「ふゆやすみのやくそく」をまもって健康にすごせましたか？今日から3学期が始まります。これからの季節は、「新型コロナウイルス感染症」だけでなく、「インフルエンザウイルス」や「ノロウイルス」など、様々な感染症が流行します。3学期も「手洗い」「ソーシャルディスタンス」「マスク」この3つの感染症対策をしっかりとって健康な生活しましょう。



## 体を温める食べもの、知ってる？

食べ物には、からだを温めるものと、冷やすものがあります。

この中でからだを温めるものはどれでしょう。



- みわけるコツは…
- ・土の中のできる
  - ・発酵している
  - ・色が濃い

答えは、保健室の先生まで!

## こんなマスクのつけかた

していませんか？

あごにつけている



はなが出ている



すき間が空いている



正しいつけかたをしないと、あまり効果がありません！

正しいつけかたをしないと、あまり効果がありません！

## 冬はかんそうに注意しよう

冬に入ってから、「手がガサガサになった」という話をよく聞きます。そこで、みんなでできる手荒れを少しでも防ぐ方法をお伝えします。

✦ 手を洗った後は、しっかりと手についた水分をとりましょう。手に残った水で皮ふを守る力が弱くなり、肌が荒れる原因となります。

✦ 保湿をしましょう。手荒れの予防には、保湿が一番大切といわれています。こまめに保湿クリームをぬりましょう。

## 保護者の皆様へ

冬休み中のお子さんの生活はいかがでしょう。病気やケガの様子、健康診断結果の治療状況についてお伺いします。別紙の「冬休み中の健康調べ」用紙に御記入の上、1月18日(月)までに提出してください。よろしくお願いいたします。

## 保健室からのおしらせ

今月の保健目標は

心の健康について考えよう

