

ほけん だより 12月

令和4年12月7日
丹波小学校 保健室

あつという間に12月に入り、これからさむさも本番をむかえますね。急に気温が下がると、体調をくずしウイルスに感染しやすくなります。ウイルスに負けずに元気よくすごすためにも、「ていねいな手あいり」や「かん気」を忘れないようにしましょう。冬休みに入る前に、健康カードを配ります。みなさんの身長や体重、健康診断の結果がのっています。おうちの人と一緒に読んでみてくださいね。

げん き ふゆ やす
元気に冬休みを
す すごせているのは、
どの子かな？



どうぶつたちに
好きな色を
ぬってね

OK!

ホカホカンガルー

スヤスヤギ

ピカピカニ

カラカラス

パクパクマ

NG

ダラダラクダ

たの 楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気
をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめ
な水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温め
て、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

しかほけんしどう おこな 歯科保健指導が行われました

11月8日は「いい歯」の日。それに合わせて11月16日に歯科衛生士さんにおこしいただき、歯科保健指導が行われました。にゅう歯の役わりや、むし歯や歯しゅう病の原因についてクイズで教えてもらったり、歯ここのそめ出しをして、自分自身がどれくらいみがきのこしをしているかを目で見ることができました。



1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思いうかぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本でたん生したって知っていますか？

「おかしで世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、いまから100年前に作ったのが始まりといわれています。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

今年はどうな年でしたか？手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとうございます。ほかにきつとがんばったことがたくさんあるはず。ケーキを食べながら自分のところにしたがってほめてあげましょう。

こころはだれにも見えません。こころはみえなくてもこころづかいは見えます。思いはみえなくても思いやりは見えます。ひとりひとりが自分のこころを大切に。でも、こころづかいと思いやりを忘れずに来年も生活しましょう。

保健室からのお知らせ

今月のほけんもくひょうは
心のけんこうについて
かんがえよう



今月の松本スクールカウンセラー来校日

- 12月12日(月) ①10:00~ ②11:05~
③14:00~ ④15:05~
⑤16:10~
12月20日(火) ①10:00~ ②14:00~
③15:05~ ④16:10~

カウンセリングを予約する際は、
養護教諭または担任までご連絡ください。



たばしょうがっこう 丹波小学校での取り組み



今年度も感染症対策の取り組みで、真剣に手をあらい、アルコールで手指消毒をしてくれるみなさん。さむくなり、空気もかんそうしてきました。そろそろ手荒れが気になる季節になります。手荒れが気になるみなさんへ、保健室からお知らせがあります！

手あらいにかんして

保湿クリームの使用について

手あれを悪化させないためには、保湿クリームをこまめにぬることが大切です。かんそうしてあるなと感じたときにはもちろんですが、手をあらったあとにもぬると効果的です。水分をしっかりふき取り、クリームを手で温め、かんそうしやすい手の甲を中心に全体にクリームをなじませましょう。お家で保湿クリームを用意して、学校へ持ってきてきましょう。

ハンカチの使用について

現在、感染症対策のため、手をあらったあとにはペーパータオルを使用しています。しかし、ペーパータオルでは手が痛いという人は、手をふく用のハンカチを持ってきてきましょう。「手をふく用のハンカチ」「汗をふくなどに使うハンカチ」と使い分けるようにしたいと思います。ハンカチを持ってくる場合は、2枚用意してください。

アルコール消毒に関して

手あらいをしっかりと行うことができれば、手にのこるウイルスはかなりへらすことが出来ます。手があれてアルコール消毒が痛いという人は、アルコール消毒をしなくても大丈夫です。しかし！手あらいが上手にできていないと、手にのこったウイルスが体の中に入ってしまう。もう一度正しい手のあらい方を確認してみるのもよいかもしれませんね。

保護者の皆様へ

毎朝の体温測定や日頃のマスク着用など、感染症対策へのご協力、誠にありがとうございます。近年、児童が感染症対策を真剣に取り組んでくれていることもあり、寒い時期になると「手が荒れて痛い」という声を聞くことが多くなります。お子さんの手荒れが気になる場合について、学校では上記の対応をしていきたいと思っております。保護者のみなさまにはお手数おかけいたしますが、ご理解ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。