



令和5年1月10日
思誠小学校 保健室



あけましておめでとうございます！新しい年がスタートしました。みなさんは、今年の目標を立てましたか？がんばりたいことは人それぞれ違うと思いますが、何かをがんばろうとするための土台となるのは、元気な心と体です。3学期も寒い日が続いて、感染症が流行る時期ですが、今年1年、けがや病気に気をつけて元気に過ごしましょう。

寒い季節こそしっかりと！

換気



対角線上の2か所の窓やドアを開けると、全体の空気が入れかわるよ！
気持ちのよい教室で勉強しよう！

手洗い



せっけんを使って
すみずみまで洗おう！
ハンカチも忘れずにね★



かんき

換気をしないとこんなことに・・・



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

体温のはかり方 (わき用体温計)

- 1 体温計の先をわきの中心にあてます。
30°くらいで、下から押し上げるように。
体温計の画面はからだのほうに向けます。



- 2 はさんだら、わきをしっかりとめます。
はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。

正しくはかるために

- ◎はかっているときは、
体をうごかさないように。
- ◎汗をかいているときは、
はかる前にふきとります。

「冬休みモード」から切りかえ！

1月11日(水)～17日(火)の期間に、いきいきチャレンジカードを実施します。

「早寝」「早起」「朝ごはん」「はみがき」「あいさつ」「読書」の6項目に取り組み、できたら○をつけます。

早寝については、できた◎、少し過ぎた○、できなかったら時間を記入します。

読書については、本を読んだ時間を記入します。(2～6年生)

冬休みに夜ふかしをして、朝起きられなくなっていたり、朝ごはんが食べられなかったりした人もいるのではないかと思います。

規則正しい生活習慣に戻して、元気に学校生活が送れるように、チャレンジしましょう！！

提出日・・・1月18日(水)

