

のびのび

長久手小学校
保健室
令和6年1月



あけまして

おめでとうございます！

新しい1年が始まりました。冬休みは楽しく過ごせましたか？生活リズムがまだ冬休みモードの人は、規則正しい生活習慣に戻してくださいね。今年も元気に健康に過ごしましょう！



1月の保健目標
うつる病気を予防しよう！



☆こまめな水分補給でカゼ予防☆

冬はついつい水分補給を忘れてしまいがち。でも体が水分不足でかわいてしまうと、カゼをひきやすくなってしまいますよ！



鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがびっしりと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防！

感染症対策は「ま・か・し・て」！



マスクをつける



かんきをする



（手や指も）
しょうどくする



手を洗う

・ ・ * * おうちの方へ * * ・ ・

冬休みが終わりました。お子さんは、元気に始業式の日を迎えられましたでしょうか。健康上で何かご心配なことがありましたら、お気軽に保健室へご相談いただけたらと思います。

3学期もよろしく願いいたします！

●**身体測定**●

3学期の身体測定を1月10日から1月23日の期間で実施します。結果を健康手帳に記入してお子さんにお渡ししますので、お子さんの成長の記録をご確認ください。また、1・2・4・5年生のお子さんは、健康手帳の裏表紙にある保護者サイン欄へサインか押印の上、担任までご提出をお願いします。なお、3・6年生のお子さんは提出の必要はありません。ご家庭で保管してください。

●**2年生いのちの授業**●

2/6(火)に助産師の家城絹代先生と、元養護教諭の石橋千代美先生をお招きして、命の授業を行います。2限2の3、3限2の1、4限2の2で実施予定です。参観を希望される方は、担任までお申し出ください。

まちがいさがし⑦

7つのまちがいをさがそう！



掛け布団の端 / ベッドの上の目覚まし時計の位置 / 男の子のパジャマのポケットの柄 / 男の子の左手 / 太陽の表情 / 壁掛け時計の振り子 / 収納棚の左上の取っ手