



令和3年1月
細谷小
保健室

2021年^{ねん}がスタートしました。今年^{ことし}の目標^{もくひょう}は決めましたか？
この1年^{ねん}、心^{こころ}もからだも元気に1年間^{げんき}を過ごすことができるとういすね。
今年^{ことし}も、保健だより^{ほけん}を通して、みなさんの健康^{けんこう}に役立つ情報^{じょうほう}を、たくさん
お知らせ^ししていきたいと思ひます。



1月の保健目標^{がっ ほけんもくひょう} **かぜの予防をしよう**^{よぼう}

マスク着用についてのお願い

県内でも新型コロナウイルス感染者が急増しています。感染症予防のために、マスクの着用をお願いしているところですが、最近、汚れたり、切れたりしているマスクを着用している児童を見かけます。一時期は品薄だったマスクも、今では店頭^{みせ}に並ぶようになりましたので、効果的に使用するためにもご家庭で下記のチェックをお願いします。

- ・使用方法をよく読み、正しい使い方をしましょう。
- ・マスクが汚れていたり、切れたりしているものは、新しいものに交換しましょう。
- ・布マスクは記名をしましょう。
- ・予備のマスクをランドセル等に入れておきましょう。



からだを温める食べものは、どれ？

食べものはからだを温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



み 見わけのコツは...

つち なか
土の中にできる

はっこう
発酵している

いろ こ
色が濃い

くらにや くらにや くらにや
4 5 6 7 8 9 10 11 12
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



◆低温やけどに注意しましょう◆

低温やけどは、体温より高いものが長い時間ヒフにあたることによっておこるやけどのことです。初めはあまり症状がでず、気がつきにくいですが、見た目は小さなやけどに見えてもヒフの深いところまで達していることが多いです。低温やけどになった場合は、必ずヒフ科へ行きましょう！

低温やけどの予防

- ①電気カーペットの上で眠らない。
- ②カイロや湯たんぽ、あなかなどは、直接肌に触れないようにする。

※今年は、例年以上に換気をしっかりしていることもあり、カイロを使う機会が多いかもしれません。使い方には十分注意しましょう。



ほとやしょう ふゆ げんき だいさくせん 細谷小・冬の元気アップ大作戦！！



12月21日から4日間、保健委員会の6年生児童が、元気に冬を過ごせるポイントを放送しました。

手洗い、うがい、マスクに加えて、「水分補給」、「朝ごはん」、「生活リズム」の大切さについて、お話ししました。みなさんは、これらのことを守って冬休みを過ごせましたか？

冬休み明けも元気いっぱい過ごせるよう、引き続き体調管理に気をつけましょう！



みんなに伝えるよう、心をこめて放送しました！