

ほけんだより



今月の保健目標
皮膚を清潔にしよう

令和6年1月9日
清原東小学校 保健室

新しい1年が始まりました。今年もよろしくお願ひします。今年の冬休みはゆっくり過ごせましたか？ついつい夜ふかし・朝寝坊をしてしまったり、運動もせずにおうちでゲームばかりしてしまったり…。生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？今日からは冬休みのおうちモードから学校モードへ気持ちを切り替えて、早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活をしていきましょう。



身体計測が始まります

- 1月9日(火) 5・6年
 - 1月10日(水) 3・4年
 - 1月11日(木) 1・2年・ひがし
- ※体操服の用意を忘れないようにしてください。



保健室からのお願い
さくら連絡網で連絡をする際に
その他で遅刻・欠席の場合は、
備考に理由を記入してください。
お手数をおかけしますが、
よろしくお願ひします。



1月の保健目標：皮膚を清潔にしよう

朝起きたときの皮膚は、あせやあぶら、ほこりなどで汚れがついています。そのままにしておくと、肌荒れの原因になります。朝洗顔することで心と体がすっきりと目覚め、活動するためのスイッチが入ります。朝顔を洗ってから登校するようにしましょう。

上手な顔の洗い方

<p>① 髪がおでこにかかる場合はま とめ、そでをまくりま す。</p> 	<p>② 手のひらをおわんのようにし て水をため、やさしく洗いま す。</p> 	<p>③ 石けんをあわ立て、ピンポン 玉ぐらいの大きさのあわを作 ります。</p> 
<p>④ あわを顔全体にのばし、円を えがくようにやさしく洗いま す。</p> 	<p>⑤ すすぎ残しがないように、 十分にすすぎま す。</p> 	<p>⑥ 清潔なタオルで、おさえるよ うに水分をふき取りま す。</p> 

感染症に罹患したときは…

感染症によって、登校再開時に提出する書類が異なります。学校HPから用紙をダウンロードできます。ご不明な点がございましたら、学校までご連絡ください。