



白沢小学校
保健室
令和4年12月

☆ おうちの方と一緒に読みましょう

2022年も、残り1か月となりました。みなさんはどんな1年でしたか？
先生は、今年白沢小学校に異動して環境に慣れることに必死でしたが、
すっかり白沢小学校に慣れました。みなさんのおかげです。

冬休みは、クリスマスにお正月と、みなさんの楽しみにしているイベントが
たくさんありますね。冬はいろいろな感染症が流行る時期なので、手洗い・
うがいの徹底・生活習慣を整えて冬を乗り越えましょう！

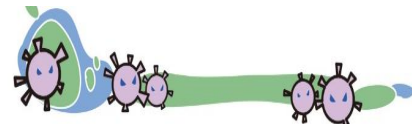
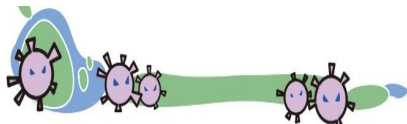
12月の保健目標

じょうぶな

からだをつくろう



ふゆ かんせんしょう
冬の感染症にかからないために、
き つ
気を付けてほしいこと



うがい・手洗い

手洗いには、手についたウイルス細菌を洗い流したり、ウイルスや細菌をつきにくくしたりする効果があります。

うがいには、からだに入ってきたウイルスや細菌を追い出したり、のどに湿り気を与えたりする効果があります。

咳エチケット

咳・くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ 1m以上離れます。



生活習慣

「早寝、早起き、バランスの良い食事＋朝ごはん」が元気で過ごす秘訣です。適度な運動も必要です。冬休み中も、生活リズムを乱さないようにしましょう。



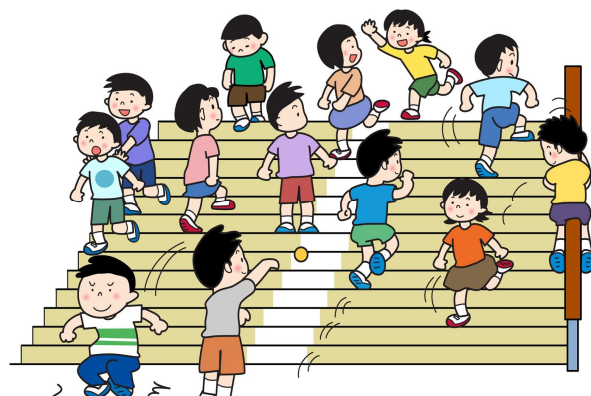
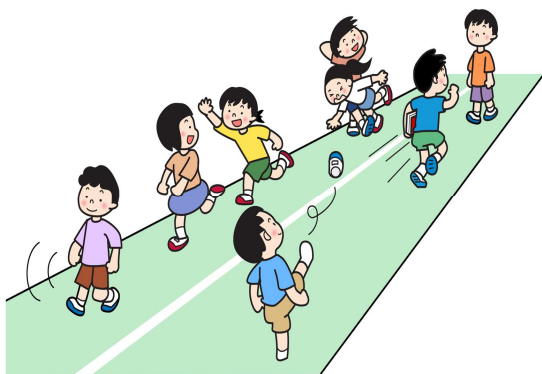
6年生薬物乱用防止教室実施しました。

宇都宮中央ライオンズクラブより渡邊先生に
来校していただき、薬物乱用防止教室を開催しました。薬物のみならず、タバコ・アルコールの依存性・心の健康等についてお話してくださいました。生きる力を身につけていました。
詳しくはHPをご覧ください！



ケガに気を付けよう！ ～自分の行動を見直してケガを防ごう！～

どうしたらケガを防げることができるか考えてみましょう。



上の絵を見て自分がやっていることはありませんか？校内で走っている人を見かけます。学校のルールを守ったり、まわりに気を配ったりする等ちょっとした注意でケガを防ぐことができます。みんなでお互いに気を付けて「けがをしない・させない」ようにしていこう。

家族・お子さんの具合がわるくなった！けがをした！

「どうしよう」と迷ったら電話で相談できます！ ※緊急、重症の場合は、迷わず119番を。

とちぎ子ども救急電話相談

#8000 または 028-600-0099

【相談時間】

月～土曜日 18:00～翌朝 8:00

日曜日・祝休日 24 時間（8:00～翌朝 8:00）

とちぎ救急医療電話相談（大人）

#7111 または 028-623-3344

【相談時間】

月～金曜日 18 時～22 時

土曜日・日曜日・祝休日 16 時～22 時

～本校新型コロナウイルス流行しています～

コロナウイルス陽性と判定されましたら、療養期間が分かり次第早めに学校まで連絡をお願いいたします。
引き続きご家庭での健康観察・体温計測のご協力をお願いいたします。



冬休みもはみがきカレンダーを配付します！
歯磨きの習慣をつけましょう！ご家庭でのご協力をお願いします。