

ほけんだより

横川西小学校
保健室
12月 No.10

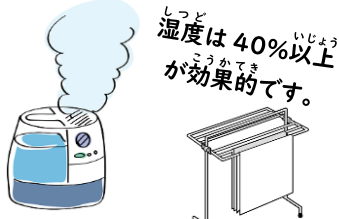
今年は、どんな1年でしたか？今年も新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、がまんしないといけなこともたくさんあったと思います。みなさん、本当にがんばっていましたね。

2021年も残りわずか。コロナウイルスもまだまだ油断できません。感染症予防の基本は「手洗い、うがい、マスクの着用」です。1年のしめくくりを元気にすごせるように、一人ひとりが予防を心がけ、ウイルスに負けない体をつくりましょう！

冬を元気にすごそう！～感染症にかからないために～

ウイルスを減らす

保湿・加湿で弱らせる



湿度は40%以上が効果的です。

換気で追い出す



ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗いましょう。



マスクでガード



ウイルスと戦う

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために

適度な運動



バランスのとれた食事

十分な休息

☆☆「すいみん」の役割☆☆

体の疲れをとる

成長ホルモンの分びつをうながす

心を落ち着かせる

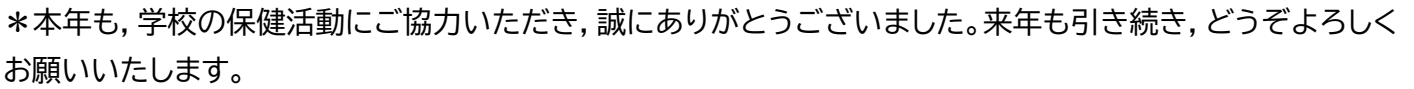
病気から体を守る力を高める



以前、保健委員会で、すいみんについてのアンケートを実施しました。その結果から、横西小のみんなに、しっかりすいみんをとって元気に学校生活を送ってほしいという願いを込めて、保健委員会のメンバー全員が各クラスにすいみんの大切さを呼びかけに行きました。



2021/11/17



*12月に入ってから、発熱や咳、鼻水などの風邪症状で欠席する子が多くなりました。また、保健室にも風邪症状や微熱を訴えて来室する子が多くなりました。学校では、感染の拡大防止と、本人の休養のため、早めにお家の方に連絡し、お迎えに来ていただいています。どうか、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

換氣 VS 保温・加湿

上の条件を満たすのは難しいと思います が、できるだけ各家庭のお部屋の環境を近づけられるといいですね。