

ほけんだよい 12月

令和5年12月1日

大泉学園緑小学校

養護教諭

日に日に寒さが増してきて、いよいよ今年も残り少なくなってきました。

この1年、体も心も健康に過ごせていますか？

規則正しい生活で、できなかったことは今から見直してみましょう。

12月の保健行事

12月	6日	(水)	歯科巡回指導 3年生	歯科衛生士さんによる歯磨き指導
12月	8日	(金)	移動教室前検診 5年生	健康カードを持ってきてください
12月	22日	(金)	学校保健委員会	14:30～ マルチパーパス

感染症について

11月はインフルエンザA型、溶連菌感染症、流行性耳下腺炎、胃腸炎が出ていました。インフルエンザでは学級閉鎖も行いました。保健室にものどの痛みや咳の症状で来室する児童が増えています。マスクの着用、手洗い、うがいで予防を心がけましょう。

アレルギー疾患問診票提出のお願い

アレルギー調査提出のお願い お子様の来年度のアレルギー対応の調査を行います。用紙をよく読み、必ず提出をお願いします。調査の結果、配慮が必要な場合には、生活管理指導表など、必要な書類を配布します。提出していただいた資料をもとに、面接を行い、来年度も安全に対応ができるよう

学校保健委員会のお知らせ

日時 12月22日(金) 14:30～15:45

場所 マルチパーパス

内容 「おなかの健康について」 ヤクルト株式会社

おなか元気生活のポイント、生活習慣と排便習慣、免疫について など

保健目標 寒さに負けない体をつくろう



かぜに負けない体をつくるには、免疫力を高めるのが大切です。免疫力とはウイルスや細菌など病気のものも体の外に押し出す力のことで、私たちの体に自然にそなわっている働きなのです。免疫力を高めるポイントを紹介し、毎日の生活をもう一度見直してみてください。

しっかり
すいみん
早寝を心がけ、
つかれた体をゆ
っくり休める

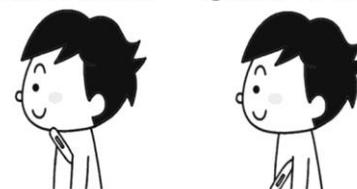
栄養のある
しょくじ
好ききらいをせ
ずバランスよく
食べる

適度な
うんどう
休み時間には外
に出て体を動か
す

ストレスを
ためない
好きなことや楽し
いことをしてスト
レスをためない

体温計のさし方、どっちが正しい？

- ① ななめ上からさす ② ななめ下からさす



体温計には、正しく測るためのさし方があります。

みなさんはどちらが正しいと思いますか？

正解は②の「ななめ下からさす」です。これは、ワキの真ん中に体温計をきちんと当てるためです。

洋服を着たまま測るので、やりにくいかも

しれませんが、正確な体温を測るためには、とても大事なことなので、おうちでも練習してみてください。

