

ほけんだより

だいごう
第5号

はしどしやう ほけんしつ
橋戸小 保健室
れいわねんがつにち
令和2年12月17日

*おうちの方といっしょに読みましょう

あさばん ひご 朝晩の冷え込みがきびしくなってきました。お腹の調子が悪くなる人が増えてきました。
ちゆうい 注意しましょう！朝、調子が悪いときは、おうちの人に伝えて相談してください。

もうすぐ冬休みです。ゆっくりと休養して、長かった2学期の疲れがとれるといいですね。コロナ禍での年末年始は、インフルエンザやウイルス性胃腸炎なども含めた感染症予防をさらに意識して、健康に過ごしてほしいと思います。

★かぜや感染症を予防しよう！


あいごとほ
合言葉は
『うまく きたえて』

うがいをする



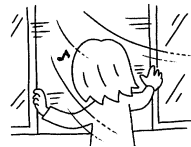
★顔をしっかり上にあげましょう。

マスクをつける




★マスクで完全に予防はできませんが、自分が感染していたときに人にうつさないために必要です。

くうきの入れ替えをしよう



★部屋の空気を外の空気と入れ替えよう。
★部屋に浮かんでいるウイルスを外に出します。

きそく正しい生活リズム




★疲れをためてはいけません。十分な睡眠が大切です。

たいいよくをつける



★運動をすることで、ウイルスや細菌とたたかう力を高めます。

えいようのバランスのよい食事をとる



★大根などの旬の野菜は栄養分がたくさんふくまれているので、おすすめです。

てあらいをする



★とにかく手洗いが基本です。アルコール手指消毒液も適度に使用すると予防効果大！

がつしんたいそくてい よてい
★**1月身体測定の予定**



《日程》12日…1年、13日…2年、14日…3年、15日…4年、18日…5年、19日…6年

《内容》身長、体重、保健指導 ★体育着で測定

《注意》●女子は、ポニーテールやおだんご等の髪型はしないようにしてください。

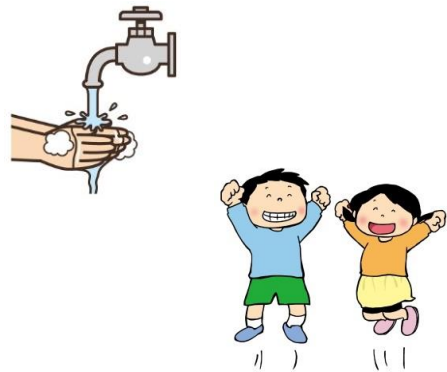
●計測結果は後日、プリントで配付します。プリントは返却しないで、おうちで保管してください。ただし、「個人資料提出袋」は担任に返却してください。

は がつ はいふ
★**よい歯バッジは1月に配布します。**

むし歯がある、歯や歯ぐきが痛いなどの気になる症状がある場合は、早めに受診しましょう。歯磨きは感染症予防にもなります。冬休み中は食後や寝る前にしっかり歯磨きをしましょう！

《^{ひと} ^{ちょうせん} ^{けんこう} ^{おうちのひとと挑戦しよう！} ★健康クロスワードパズル★》

^{こた} ^の ^か ^{かくにん} ^{ひと} ^{ほけんしつ} ^き
答えは載せていません。答えを確認したい人は、保健室に聞きにきてくださいね！



※少年写真新聞社より

《キーワードクイズ》

★印の文字をうまく組み合わせて□に入れて、下の文を完成させよう！

『^{かんせんしょうぼう} ^へ ^や ^{だいじ} ^{ぶそく} ^{ちゅうい}
感染症予防には、部屋の□□□も大事です。□□□□不足にも注意しよう。』