

ほけんだより

1月号

2023. 1. 10

さきやましよう ほけんしつ
篠山小・保健室



あけましておめでとうございます。

3学期が始まりました。3学期は今の学年の最後の学期です。

まとめと次の学年への準備の時期です。冬休みで生活のリズムが崩れていませんか。

早く生活のリズムをとりもどし、今年も元気いっぱいにご過ごしましょう。

【引き続き朝の検温をお願いします】

コロナ感染症予防のため、毎朝健康観察をしましょう。検温は朝必ずしてください。

観察表は毎日記録します。観察表はすでに配っていますが失くした人は担任の先生にもらいましょう。

密集・密接・密閉を避け、石鹸での手洗い、マスクの着用、大声を出さないなど自分でできる予防をしましょう。

＜生活のリズムを早く整えよう！！＞

◎睡眠時間をたくさんとりましょう。

・気温が低く起きにくいですが、時間にゆとりをもって起きます。

・寝る起きる時刻を決めます。(低9:00 中9:30 高10:00には寝る。)

・冬休みで寝る時刻が遅くなっていませんか。

◎朝食をきちんと食べましょう。

・朝食は眠っている脳の活動を活発にします。

・脳の活動が良くなるので勉強や運動に集中できます。

・朝食は、寒い時の体温を保ち、体を元気に動かすエネルギーになります。

◎朝の排便を済ませて登校しましょう。

・休みで、排便のリズムが乱れていませんか。

・おなかの痛い人の多くが、朝排便を済ませていません。

◎ゆっくりお風呂に入りましょう。

・入浴は体を清潔にします。

・体が温まり寒さで緊張した筋肉をリラックスさせ、気持ちも落ち着きます。

＜教室の換気について＞

・教室・廊下の窓を開けて換気をする。常時換気をして、空気の流れを作る。

・湿度と温度を見て暖房や加湿器を使用する。

・給食の前後・掃除のときは、窓を全開し空気を入れ替える。

＜1月の保健行事＞

◎1月11日(水) 1月12日(木) 身体測定

身体測定と合わせて、手洗いチェッカーを使用して手洗いをします。

体操服・手拭きタオルを忘れずに持ってきましょう。

