



《お子様と一緒に読んでください。》

下着を着用していますか？

保健室に腹痛や体調不良で来室する人の中には、セーターやベストは着ているのに、下着を着用していない人がいます。下着を着用することで服と服の間に空気の層ができ、体温を逃がさず、温かな空気をためることができます。下着を着用しないで、厚着をしてもなかなか体は温まりません。下着を着用して、寒い日も元気に過ごしましょう。



洗い忘れはありませんか・・・？

寒い日が続いていますが、手洗いはできていますか？冷たい水で手を洗うのは大変ですが、感染症予防の基本は手洗いです。そして、手を洗うときに気をつけたいのが洗い忘れです。せっかく手を洗っても、洗い忘れがあると、ウィルスや汚れが体の中に入って様々な病気にかかりやすくなります。手を洗うときは、「爪の先」・「指の間」「親指のまわり」・「手の甲」・「手首」をしっかりと洗うようにしましょう。そして、手を洗ったあとは、きれいなハンカチでふきましょう。

ハンカチも忘れて
いませんか？

ハンカチを持ってきていない人が、以前に比べて増えてきています。ハンカチは毎日ポケットに入れて持ってきてみましょう。



現在も全国的に新型コロナウイルス感染症が流行しています。ひき続き、「手洗い」・「マスク」・「十分な睡眠」・「バランスのよい食事」などの規則正しい生活を心がけて、免疫力を高め、ウィルスに負けない体づくりをしていきましょう。

春が近づいていますが・・・

まだ、寒い日が続いています。残り少ない3学期を元気に乗り切るコツを紹介します。

ポケットに手を入れて歩かない



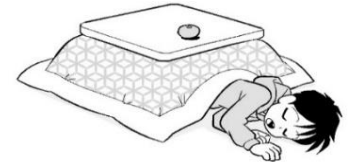
手が冷たいからといって、ポケットに手を入れて歩くと、転んだときに手がつかないのが危険です！手袋をするなどして、手はポケットの外に。

運動したり外で遊んだりする



免疫力がかかわっている白血球は、からだを動かすことで活発にはたらきやすくなります。またからだを動かすことで、からだの調子が整います。

こたつで寝ない



こたつで寝ると、上半身は外に出ていて冷えているのに、下半身は暖かく、体温調節のコントロールがうまくできず、かぜをひきやすくなります。

《保健室からのお知らせ》

・今年度の小中合同学校保健委員会について

今年度は新型コロナウイルス感染症流行中のため、中止とさせていただきます。ご了承ください。

・アレルギー疾患・食物アレルギーの管理について

調査票の提出にご協力いただきありがとうございました。現在、提出していただいた書類を確認中です。確認後、医療機関受診や面談等が必要なご家庭には連絡をさせていただきます。食物アレルギーの対応については、医師の診断をもとに対応させていただきますので、必ず主治医にご相談ください。

食物アレルギーは間違えて食べてしまうと、命にかかわることもあります。正しい知識と理解で給食が安心して食べられるように、添付の資料をご家庭でもご活用ください。