

< おうちのひととよみましょう >

令和3年1月7日 立花小学校 保健室

あけましておめでとうございます

いつもより短い冬休みでしたが、生活のリズムをくずさないで過ごす事ができましたか？食事や睡眠をしっかりとり、外で体を動かして、マスク着用・手洗い・うがい、換気をこまめに行うなど、感染予防をしながら元気に3学期の学校生活を送りましょう。

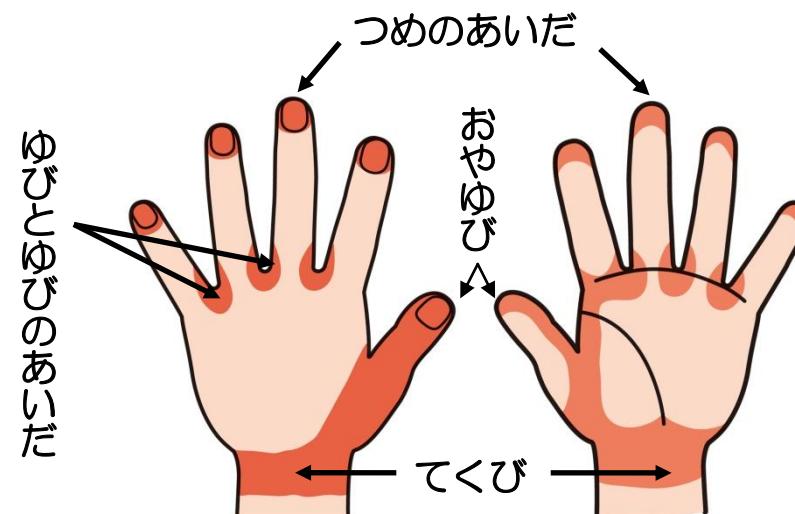
※朝の健康観察や検温を忘れないようお願いします。発熱やかぜ症状・腹痛や下痢・味覚や嗅覚の異常がある場合は自宅で休養し、かかりつけ医へご相談ください。

●1月のほけんもくひょう

かぜの予防をしよう



洗いのこしの多いところを意識して洗おう！



洗いのこしの多いところ（赤い色の部分）

感染症予防の基本は、手洗いです。水は冷たいですが、洗いのこしがないように正しく洗いましょう。食事の前やトイレの後はとくに気をつけてください。伸びた爪の中には、汚れがたまります。2週間に1回は、爪が伸びていないかチェックしてください。伸びた爪は切りましょう！

～ はついくそくていにってい 発育測定日程のお知らせ ～

	1/8 (金)	1/13 (水)	1/15 (金)	1/20 (水)
あさ 朝の活動	6年	5年	4年	3年
こうじ 2校時	2年	1年		

※ 体操服を持ってきてください。

※ 髪を結ぶ時は、頭の上で結ばないでください。（身長の測定ができません！）

※ 2学期末に「けんこうれんらくぼ」を配っています。押印して学校にお返し下さい。

おうちの方へ

緊急連絡先に変更がありましたら、担任へお知らせください。

子どもは、朝、いつもと変わりない様子でも、急に発熱したり体調が悪くなったりすることがあります。早退の場合は、保健調査票の緊急連絡先に電話をしますので、よろしくお願いします。

暖かさをたもつ衣服の着方をマスターしよう！

感染症対策のため、教室の換気をこまめに行っています。気温が低い日に上着を着ることはできますが、上着だけでは暖かさを保つことはできません。衣服の着方を考えましょう。

2枚目

少しゆったりとした服
下着との間に空気の層ができる。

1枚目

下着
上着との間にあたたかな空気がたまるため暖かい。

3枚目

暖かいふんわり素材
服が空気を含むので、二
ツトやフリース、裏がボア
の服もよい。

4枚目

アウター
暖かい空気が逃げてしまわないよう、風を通さない
素材がベスト！