

ほけんだより 12月

令和4年12月1日
入谷小学校 保健室
第12号

*おうちの人と一緒に
読みましょう。

今年のカレンダーもとうとう最後の1枚になりました。年の暮れの12月は「師走」ともいい、走り回るほど何かと忙しいという意味です。忙しい時期だからこそ、体調を崩すことがないように、十分な睡眠、バランスのよい食事、手洗いやうがいを心掛け、元気に冬休みを迎えたいですね。

保健目標

学校をきれいにしよう！



検温・健康観察

規則正しい生活

じゅうぶんな睡眠
栄養バランスのよい食事
適度な運動

手洗い・手指消毒

基本的な感染症予防対策



続けよう感染症対策

人との距離を
1m以上あける

マスクの着用
(不織布マスク推奨)

こまめな換気
(対角線上に2か所)

インフルエンザワクチン の予防接種について

インフルエンザは、かぜなどとは異なり、重篤な症状を引き起こす感染症です。

インフルエンザワクチンは、インフルエンザの罹患を防止し、万一罹患しても症状が軽く、合併症などの危険から身を守ります。接種後2週間で抗体が上昇し、約5か月の効果が期待できます。今シーズンは、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行の可能性が高いと言われています。接種を希望される方は、かかりつけ医に相談の上、早めに予防接種を受けることをお勧めします。

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守っていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネットウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは
手袋を忘れずに

足首 締めつけない、
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

寒いけれど続けてほしいこと



寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」と思うことがありますね。水で手を洗う時に、ササッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくると、窓を閉めたくなったり…。そんな時は、なぜ手洗いや換気をしているのか、考えてみましょう。感染症予防のために、今までみなさんがずっと頑張っており組んできたことです！これからも忘れずに心掛けていきましょう！！

歌に合わせて楽しく手を洗おう！

♪ビオレママの「あわあわ手あらいのうた」(花王HP参照)

～おうちの人と一緒に手洗いをしてみましょう～

① お願い♪



(手のひらをこすります)

② かめさん♪



(手の甲をこすります)

③ お山の上で♪



(指を組んでこすります)

④ おおかみ♪



(指先、爪の間をこすります)

⑤ バイクを♪



(親指、手のひらをねじり洗います)

⑥ つかまえた♪



(手首をつかんで洗います)

- * 30秒以上の時間をかけて洗いましょう。
- * 指先や指の間、手首の洗い残しに気を付けましょう。



冬の健康に関する用品について

おうちの人と一緒に確認し、やくそくを守って使用してください。



ハンドクリーム・リップクリーム

- 持参する際には、使用開始時に担任へ連絡帳などでお知らせください。
- 色の付いている物、香りの強い物は禁止です。
- 必ず名前を書いてください。



使い捨てカイロ

- 使い終わったものは持ち帰り、家庭で処分してください。
- 投げて遊んだり、袋を破いたりすると危険です。気を付けながら使いましょう。
- 必ず名前を書いてください。

手袋・帽子

- 登下校や外遊びの寒さ対策、転んだ時に体を守るために着用をおすすめします。
 - 必ず名前を書いてください。
- ⚠️ ポケットに手を入れて歩くのはあぶないので、やめましょう！

