

～しっかりね(1) きちんとたべ(2) よくあそ(3) すこやかにのび(4) ～入谷小はルルブル運動を推進しています～

# ほけんだより

令和5年12月5日  
入谷小学校 保健室  
第11号  
\*家族と一緒に  
読みましょう。

今年も残り1か月を切りました。今年はどうな1年でしたか？年の初めに立てた健康目標は達成できましたか？気持ちよく2024年を迎えられるよう、身の回りのお掃除はもちろん、やり残していたことや先延ばしにしていたことを終わらせましょう。

## 12月の保健目標 学校をきれいにしよう！

- 机やロッカーの中など、身の回りの整理整頓をしましょう。
- 1年の感謝をこめて、ていねいに清掃しましょう。



## かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？

●すぎきらいしないで何でも食べる

●夜ふかししないで早ね早おきをする

●ゴロゴロしないで運動をする

●手洗い・うがいをしっかりやる

●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！

※ 県内では、インフルエンザ・咽頭結膜熱（プール熱）が流行しています。手洗いやうがい、換気、規則正しい生活、咳エチケット等感染症予防を心掛けましょう。

## さむ～い冬を乗り切るあったかアイテム

下着

シャツはイン！

手ぶくろ

マフラー

※あったかアイテムを上手に使用して、暖かく過ごそう！

# せき エチケット



せき・くしゃみがでるときは、人のいないほうを向いて鼻と口をおおう



鼻をかんだティッシュはすぐごみ箱へ捨てる



マスクには、保温・保湿効果があり、のどを守ってくれます

せきがでているときはマスクをしましょう

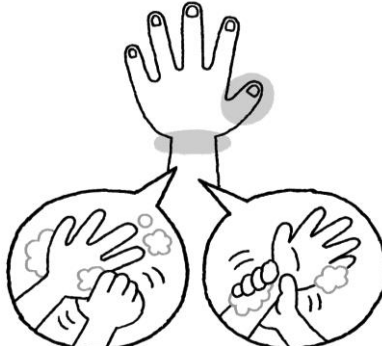
# 洗い残し多発! 手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



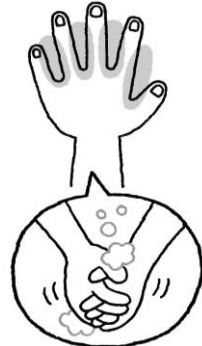
手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

## 令和5年度 学校保健委員会を開催します。

日時：令和5年12月7日（木）

14:25~15:10

（学習参観後）

場所：多目的室

◎ 今年度の定期健康診断や体力テストの結果等について御報告します。是非御参加ください。



## 冬の健康に関する用品について

家族と一緒に確認し、約束を守って使用しましょう。



ハンカチやタオルでしっかりふく

自然乾燥は手荒れの原因



保湿クリームなども上手に活用

## 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。気を付けながら使しましょう。
- 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!

