

令和3年12月6日

たんぼしりつそうこうしょうがっこう
丹波市立崇広小学校

ほ けん しつ
保 健 室

12 がつ ごと
月 号

ほけんたより

すっかり寒くなってきました。いよいよ12月。
新型コロナウイルスの状況は、少し落ち着いていますが
感染性胃腸炎がはやっています。注意が必要です。
これからインフルエンザもはやってくる時期です。一人
ひとりが気をつけて予防しましょう。



12月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

手洗い

病気を予防するには、手洗いがとても大切です。
最近、石けんのへり方が少し遅くなっています。手洗いは、
できていますか？水は、冷たくなってなってきましたが、
石けんを使っでの手洗いは、続けましょう。



マスク

コロナ禍で、マスクをつける習慣がつかしました。
熱中症の心配はなくなりましたので、マスクをして
学校生活を過ごしましょう。



規則正しい生活

からだが弱くなっていると、ウイルスが入ってきやすく、
症状が重くなります。早寝早起き、規則正しい生活をして、
ウイルスに負けない体をつくりましょう。



ポケットにハンカチを持とう！！

保健委員会の皆さんが、ポケハンチェックをしてくれました。



その結果、ハンカチをポケットに持っている人が少ないのに、びっくりしました。せっかく手を洗っても、ハンカチでふかずにどうしているのでしょうか。しっかりハンカチでふかないと、手があれたり、あかぎれ、しもやけの原因になります。なにより、服でふいたりすると、きれいになった手が、また汚れています。必ず、自分のハンカチを持ち、手を洗ったらハンカチでふきましょう！！

下着を着てますか？

みなさんは、下着（シャツ）を着ていますか？

下着は、暑い時でも、寒い時でも役に立ちます。

暑いと・・・汗を吸って、冷えるのを防ぎます

寒いと・・・空気の層ができて保温効果が上がります

シャツを着ないで、トレーナーやセーターを着ている人がいますが、下着を1枚着てみましょう。



コロナウイルス 今

全国的に新型コロナウイルスの患者さんは、減っている状態が続いています。

しかし、新しい株のウイルスが日本に入ってきたので、心配な状況になってきました。気をゆるめないで、これまでの予防を続けましょう。

○ マスクをつける

給食、体育、人と離れている時以外は、マスクが必要です。

※ 不織布のマスクが良いといわれています。

○ しっかり手洗いをする（消毒をする）

※ハンカチを持つ

○ 密にならないようにする

人との距離をとる、換気をする

これらは事は、まだまだ必要です。

そして・・・風邪症状があるなどの体調が悪いときは、家で様子をみましょう。家族が風邪症状の時は、病院でみてもらって、診断がはっきりしたら、登校できます。

