

ほけんがより



家庭数

令和3年1月8日
横浜市立荻子田小学校
校長 青木 勇
養護教諭 渡会 みな美



あたら ねん はじ
新しい1年が始まりました。
みなさん、今年^{ことし}はどんな一年^{いちねん}にしたいですか？いい笑顔^{えがお}ですぞす！
スポーツをがんばる！などいろいろだと思ひますが、すべての基本^{きほん}
は健康^{けんこう}であることです。みなさんが、元気^{げんき}いっぱい健康^{けんこう}ですぞせる
一年^{いちねん}でありますように。

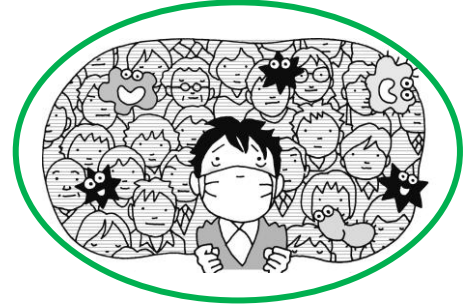
かぜ、^{かんせんしょう}感染症を^{おぼろ}予防する6つのポイント



マスクは^{ただ}正しくつけよう



こまめなうがい・^{てあら}手洗い



ひとごみをさけよう



^{かんき}換気をしましろう



^{しつど き}湿度に気をつけよう



^{せいかつ}生活リズムを^{ととの}整えよう

おうちの方へ

* お子様の体調がすぐれない場合、特に発熱、かぜ症状、全身倦怠感(だるさ)、息苦しきがある場合は無理することなく自宅で休養してください。お子様の健康で安全な学校生活には、ご家族みなさんでの健康管理が大切です。ご家族で体調の悪い方がいる場合には、より丁寧な健康観察をお願いします。



さむい冬 上手な服の着方



ポイント ① 下着を着よう

- 汗やよごれを吸って、皮ふをせいけつに保ちます。のこった汗は、体を冷やすもとなります。
- 体温が外に逃げにくくなるので、暖かいです。
- 皮ふと下着の間に温かい空気の層を作ります。



ポイント ② 重ね着をしよう

- 服と服の間に空気の層を作って、体を温めます。ぴったりしていると層がつぶれるので、ゆとりのある重ね着をしましょう。

- 1枚目 下着
- 2枚目 薄いもの（ロングTシャツ、シャツなど）
- 3枚目 厚いもの（トレーナー、セーターなど）
- 4枚目 脱いだり着たりできるもの（コート、ダウンジャケットなど）

*コートやダウンジャケットなどは、室外で着ましょう。



ポイント ③ 3つの“首”を温めよう

- 3つの首は、皮ふがうすいので、血液も温まりやすいです。温まった血液が体中に流れて全体が温まります。

①



くび

②

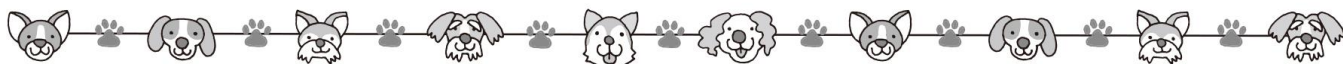


てくび

③



あしくび



おうちの方へ

☆手洗い石けんについて☆

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、学校でもこまめな手洗いを行っています。よく手を洗うために、手が荒れてしまう児童もいます。

荏子田小学校では、シャボネット石鹸液ユ・ムを使用していますが、石けんが合わない等あり