



令和2年12月1日
横浜市立平沼小学校
校長 長谷川 絹子
養護教諭 遠藤 梨那

寒風の吹く日が増え、今年も残りわずかとなりました。朝は特に冷え込みますが、登校してくる子どもたちは「おはようございます」と元気に挨拶しています。半袖の子もいて、元気パワーをもらいます。このままずっと元気に冬を過ごしてほしいと思います。

さて、コロナウイルス感染症の感染者数が増えています。学校では引き続き手洗い、マスクの徹底をして感染症を予防していきます。換気は暖房をつけながら行います。寒いこともありますので、コートを手洗いでも学校の中で温かい服装でいられるように重ね着のご準備をよろしくお願いいたします。

かさねぎじょうずに
なろう！



寒くなってきました。手をポケットに入れて登下校する児童がいます。けがをすると危険ですので、手袋を活用しましょう。また、フードをかぶると視野が狭くなったり、音が聞こえにくくなったりするので、マフラーや帽子を活用しましょう。

3つの「くび」をあたためよう！

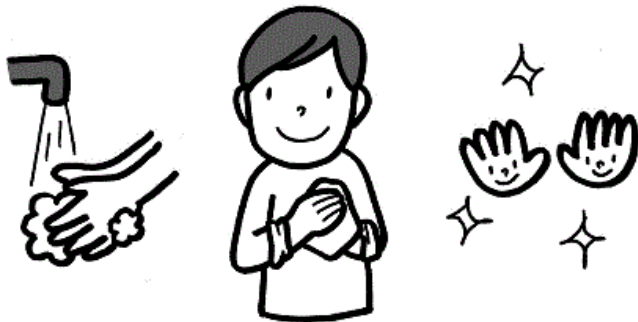
これらは、血管がひふの近くをとおっていて、寒いときに体の熱がにげていきやすいところです。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたまるのです。寒さからしっかりガードしましょう！



- くび マフラーやネックウォーマーで
- 手くび 手ぶくろで
- 足くび ブーツやくつしたで

12月の保健目標 手洗い、うがいをして感染症を予防しよう

きれいなハンカチで
ふくまでが手洗いです



子どもたちへ

今月は12月17日(木)朝、保健集会を放送で行います。

手洗いの正しい方法を動画で流します。
お楽しみに！



まず、お風呂の後など、お子さんの髪をよく見てあげてください。生え際や毛根部など、発生しやすい箇所を中心にチェックしていただくと効果的です。もし、アタマジラミが疑われたときには、医療機関や薬局で相談されるとともに、担任にもお知らせください。よろしくお願いいたします。

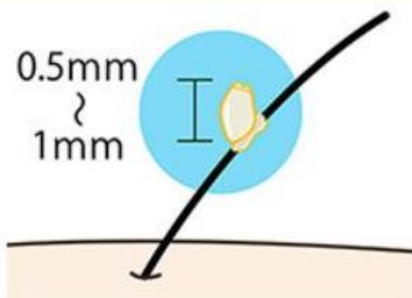


アタマジラミは、毛髪について卵でチェックします

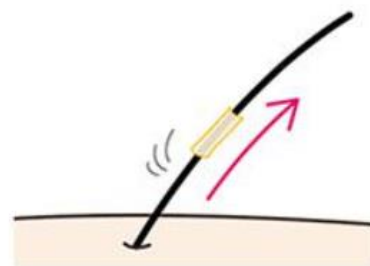
髪の根元をチェック!



卵がみつきやすい
耳の後ろや後頭部
襟足の髪の根元を
重点的にチェックします。



卵は楕円型で
少し透けたツヤのある灰白色
髪の毛にしっかりとくっつき
指でつまんでも
ひっかかる感じがあります。



指でつまんで
すーっと動くのは
フケや皮脂です。

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり...
こんな1日があってもいいけど

**毎日は
ダメだよ!!**

だらだら
ゲーム・スマホ



カラダを動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!

