



令和4年12月22日発行
 横浜市立根岸小学校
 校長 杉山真理子
 養護教諭 高田久美子

2022年もあと1週間で終わりです。少しずつ日常も戻ってきましたが、今年も新型コロナウイルス感染症に翻弄された1年でした。これから寒さや乾燥で感染症が流行する環境になってきます。感染症にかからないように、手洗い、うがい、換気には十分注意して過ごしてください。また、今年は少しだけ長い冬休みですが睡眠や食事、運動など生活リズムを崩さないように気をつけましょう。

冬休み中も生活習慣を乱さずに過ごそう

冬休み中に不規則な生活をしていると、自律神経が乱れて、休み明けに体がだるくなってしまいます。冬休み中もなるべく生活習慣を乱さずに過ごすことを心がけましょう。

よいお年をお迎えください。

12月16日（金）に保健集会とその後学校保健委員会を行いました。今年は「健康な生活」をテーマに、保健委員会の児童が3つのグループに分かれて動画やクイズを作り発表しました。学校保健委員会の中では、栄養士の佐藤先生や、内科校医の住田先生から健康な生活についてそれぞれの立場からお話をさせていただきました。詳細は1月号に掲載します。当日はPTAの5名の保健委員会の方にも参加していただきました。

あともう少しで、冬休みが始まります。今年も保健委員会の児童が「冬休み中の歯みがきカレンダー」と「健康な生活チェック表」を作りました。めあてをしっかりとって、「早寝早起き」「朝ごはん」「運動」「歯みがき」を意識して過ごしましょう。

1月10日の新年最初の登校日に担任の先生へだしてください。

しもやけ・あかぎれに注意しよう

寒くなり、手足の血行が悪くなったり、皮ふがかんそうしたりすると、しもやけやあかぎれになりやすくなります。次のことを心がけて、しもやけ・あかぎれを防ぎましょう。

手洗いのあとは、すぐに水気をふき取る

クリームなどをぬってうるおいを補う