

令和5年1月27日  
校長 田中秋人  
養護教諭

あたら とし はじ げつ た がつ がつ  
新しい年が始まって1か月が経とうとしています。1月から3月までの3か  
げつ はあつという間に過ぎ去ります。体調管理に気をつけながら、残り少ない今  
がくねん たいせつ たの す  
の学年を大切に楽しく過ごせるといいですね。



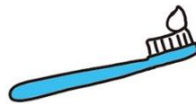
こんげつ ほけんもくひょう よぼう  
今月の保健目標 かぜを予防しよう。

「いつもとちがう？」と感じたら、  
それは、カラダからのメッセージ

びょうき からだ うんどう えいよう  
病気になりにくい体にするために、こまめな運動・栄養バラン  
スのよい食事・十分な睡眠を意識しましょう。特に体と心が疲れ  
ていると感じたときは、無理せず、早めに休むことが効果的です。



がつ ほけんぎょうじ  
2月の保健行事



ついたち すい は しみ が き じどう (1・3年)  
1日(水) 歯みがき指導(1・3年)

もちもの は つか  
【持ち物】歯ブラシ(いつも使っているもの)

でんどう は ばあい ぶぶん  
(電動歯ブラシの場合はブラシ部分のみ)

さむ かんき こころ  
寒いときでも換気を心がけよう!

ただ たいおん かた し  
正しい体温のはかり方を知ろう

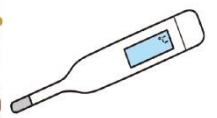
こんげつ かくきょうしつ せっち  
今月から各教室にCO<sub>2</sub>モニターが設置されました。  
きょうしつ かんき おこな しら  
教室の換気がきちんと行われているかを調べるため  
です。寒いとなかなかまどをあ かんせんしょう  
が流行しやすい今だからこそ、声をかけ合って換気を  
こころ  
心がけていきましょう。

かんき を し ない と  
こんなことに…



たい おん かりかた  
体温のはかり方

ようたい おんけい  
(わき用体温計)



1 体温計の先をわきの中心にあてます。  
30°くらいで、下から押し上げるように。  
体温計の画面はからだのほうに向けます。



2 はさんだら、わきをしっかりとめます。  
はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。



ただ ほんじつ  
正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふぎとりましょう。

## 工夫で防ごう 寒さ本番!

今は1年の中でも特に寒さが厳しい時期です。かぜやインフルエンザなどの感染症にかからないようにするためにも、体を冷やさず、しっかり温めることが大切です。次のように着るもの・身につけるものを工夫して体を温めていきましょう。



- 下着(シャツ)を身につける、重ね着をする。
- 手袋や帽子を身につける。
- 首、手首、足首を温める。



## 手洗いチェックをして自分の手洗いを見直そう

23日(月)から保健委員会では、手洗いチェッカーを使ってきちんと手洗いができているかをクラスごとに確認しています。特殊なライトを当てると洗い残しが光って目に見えます。参加した人たちは「きちんと洗っているつもりでも全然洗えてない!」「自分の洗い残しが多い部分が分かった!」などと感想を話していました。今後、保健委員会では手洗いニュースを放送する予定です。



## 保護者の方へ

スポーツ振興センターへの申請はお済みですか?

授業中や登下校(正規の通学路を通っていた場合)のけがで医療機関を受診した場合には、日本スポーツ振興センター災害給付制度が利用できる場合があります。この制度はけがをしてから2年以内に申請する必要があります。また担当者(担任)が記述する欄がありますので、なるべく年度内に担任または養護教諭までお知らせください。一度申請をした後、書類が不足して継続分の申請が済んでいない場合も、ご連絡ください。



インフルエンザにかかったら…

この冬、世間では新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザも流行しています。

お子さんがインフルエンザと診断された場合、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります。医師の指示に従い、しっかり休養なさってください。

