

# ほけんだより 1月

令和2年1月10日

横浜市立山内小学校

新しい一年が始まりました。今年は東京オリンピック・パラリンピックがあります。応援するだけでなく、体を動かすことの楽しさや心地良さを感じる一年にしていきたいですね。



12月中、横浜市内ではインフルエンザ流行警報が出ていましたが、山内小では大流行にはならず済みました。しかしまだまだ油断できないのがインフルエンザです。12月にかかった人が多かったのはインフルエンザA型でしたが、今後B型の流行が続くことが心配されます。A型にかかった人も、かかってしまう恐れがあります。石けんでの手洗いや十分な睡眠など、予防を続けましょう。

## さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



体にほどよく  
フィットするものにし、  
汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



服の間に空気の層をつくると、  
体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない



マフラーや手ぶくろ、レッグウォーマーなどでしっかりガードします。

保健室に「寒い」「おなかが痛い」とやって来る人の中に、はだ着を全く身につけずに素肌の上にシャツやトレーナーを着ている人がいます。これではせつかくの温かい体の熱が逃げてしまいます。肌着を着るなど、まずは自分で自分の健康管理をしましょう。

## 保護者の方へ



○ 体調が悪くなったお子さんのお迎えをお願いすることが多くなる時期です。緊急連絡先の電話番号は必ず連絡が取れるようにしておいてください。また、変更があった場合には、必ず担任にお知らせください。