



令和5年1月6日
八幡台小学校 保健室
No. 11

新年あけましておめでとうございます。2023年、「うさぎ年」がスタートしました。みなさんにとってすてきな年になることを願っています。今年もどうぞよろしくおねがいします(*^-^*)

みなさんは「一年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか？「計画は早めにしっかりと立てましょう」という意味で、元旦とは1月1日の朝のことをいいます。

今年はどうな一年にしたいですか？昨年できなかったこと（「早く起きられなかった・・・」「朝ごはんを食べないことが多かった・・・」など）を振り返り、今年はそのができるように、目標を立ててみるといいですね♪



寝る時間からさかのぼる？

朝なかなか起きられなかったことがあると思います。そのときは前の日の夜、何時に寝ましたか？ また、寝る前までどのように過ごしていましたか？ みなさんの生活リズムは、みなさんの行動でつくられています。早く寝るためには何時にお風呂に入るか、その時間にお風呂に入るには何時に宿題を終わらせるかなど、寝る時間からさかのぼって、生活リズムを見直してみてください。そうすると、早く寝るためにはどのように行動したらいいのかわかりますよ。

服装を考えよう

寒いところから建物に入ったリ乗り物に乗ったりしたときに、「暑いな…」と思ったことはないでしょうか。また、暖かい室内から外に出ると寒さを感じるのではないのでしょうか。気温差で汗をかき、汗が冷えるとかぜをひくことがあります。大切なのは肌着を着ること。肌着は汗を吸い取り、乾くことで冷えをふせげます。また、室内では薄いニットやトレーナーなどで、外出するときは上着を着て、帽子・マフラー・手袋なども使って暖かく、また脱いだり着たりしやすい服装にしましょう。

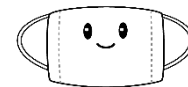


おうちの方へ

かんせんしょうたいさく てっぺい ねが
感染症対策の徹底をお願いします。

いつも学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。

引き続き感染症対策のため、毎朝ご家庭でお子さまの検温と健康観察をし、ランドセルに予備マスクのご準備をお願いします。



また、兄弟姉妹、おうちの方(ご家族)が、発熱や咳、味覚・嗅覚異常などの風邪症状がみられる場合は、症状が無いお子さまも登校を控えてください。この場合、出席停止として取り扱います。

朝から鼻合が悪いときは・・・

特に朝、微熱があると日中に熱が上がってくる可能性が高いです。のど痛、咳、頭痛、鼻水の症状がある場合も早めの休養と受診をおすすめします。

かぜかな? と思ったらポイント

早めに しっかり

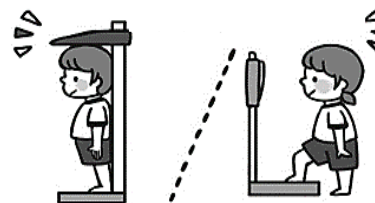
まずは「おかしいな？」という異変に早めに気がつくことが大切。



無理しない程度に水分と栄養をしっかりととり、ゆっくり体を休めよう。

1月の保健行事

- | | |
|---------------|---------------|
| 10日(火) 身体測定6年 | 11日(水) 身体測定5年 |
| 13日(金) 身体測定4年 | 17日(火) 身体測定3年 |
| 18日(水) 身体測定2年 | 19日(木) 身体測定1年 |



持ちもの：体操服(半そで・半スポン) わすれずに持ってきてね!

★ごあいさつ★

保健室の辻 理木です。
このたび1月11日から産休に入らせていただくことになりました。
保健室やろうかで会ったとき、「お腹の子元気〜?」「大きくなってきたね〜!」
「いっぱい食べて栄養おくらせてあげてね」「先生、むりしないでね」と、たくさんのあたたかい声かけをしてくれて、ありがとうございました(*^-^*)
はじめての出産、子育てにドキドキですが、がんばって元気な女の子を産みます★
皆さんもお元気で、変わらず心身ともに健康ですごすことができるよう祈っています。
短い期間でしたが、ありがとうございました!

