

ほけんだより 1月

令和3年1月8日
西尾市立吉田小学校
保健室

あけましておめでとうございます。

2021年が始まりました。期待とあらたな決意を込めた今の気持ちを大切にしながら、健康な年にしていきたいですね。

冬になり、新型コロナウイルス感染症についてのニュースを聞く機会が増えたような気がします。

「マスクをつける」「手を洗う」「密にならない」など、感染予防を徹底して、この冬を乗り切っていきましょう。



1月の保健行事 保健目標

教室の換気に気をつけよう

日	曜	行事	対象	注意事項
12	火	身体測定	1・2・3 年生	服装：夏の体操服上下 場所：さざなみホール
13	水		4・5・6 年生	
12～15、 18	火～金 月	生活習慣調べ 「すこやかカード」	ぜんがくねん 全学年	20日(水)に学校へ提出
20	水	防煙教室	6年生	5時間目 さざなみホール

「すこやかカード」で生活リズムのチェック！

1月始めの5日間(平日)に、生活習慣調べ「すこやかカード」を実施します。

冬休みで生活リズムが乱れてしまった子はいませんか？早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えていけるといいですね。

前回のカードに書いた自分の〈はんせい〉や、〈お家の人から〉のことはなどをしっかり見て、〇が少しでも増やせるとすてきですね。



へや かんそうちゅういほう 部屋も、のども、乾燥注意報！

冬だからといってあまり水分をとらなくなっていますか？
冬は空気がかわいています。かわいた空気を吸っていると風邪
やインフルエンザにかかりやすくなります。冬でも休み時間ごと
には水分をとるようにしましょう。



ただ かた はず かた し マスクの正しいつけ方、外し方を知っていますか？

マスクのつけ方



マスクの針金が入った部分を
上にして、鼻からあごまで広
げます。



針金が入っている部分を鼻にあ
てて、すき間が空かないよう
に鼻におし当てます。



マスクの両側に付いたゴムひ
もを、しっかりと耳にかけて、
位置を調整します。

マスクの外し方



片方の耳にかかったマスクの
ゴムひもを持ち、中央をさわ
らずに外します。



中央の部分にさわらないよう
に注意しながら、もう片方の
ゴムひもを外します。



ゴムひもを持って、ごみ箱に
捨てます。