

ほけんだより 12月

新座市立新堀小学校
保健室
令和6年12月発行



たいせつ てあら 大切な手洗い



冬の寒さが本格的になってきました。感染症予防や新鮮な空気の入替えのために、教室、廊下等は、常時換気を継続しています。お子さんが学校で暖かく過ごせるように、服装の工夫をお願いします。また、冬を元気に過ごすために大切なポイントを下にまとめました。お子さんと確認してみてください。

11月の保健室利用状況

ないか 内科	げか 外科	た その他
にん 26人	にん 56人	にん 3人

2学期終了まで3週間あまりです。終業式まで元気に登校できるよう、ご協力よろしくお願いします。



ふゆ けんき す 冬を元気に過ごすために…3つの『保』!!

1 ほおん 保温をする

コートを着たり、手袋やマフラーをつけたりして、あたたかい服装をしましょう。特に、『首、手首、足首』には、太い血管が通っているため、そこをあたためると全身があたたかくなるといわれています。



2 ほしつ 保湿をする

空気が乾燥すると、鼻やのどを痛めやすくなり、ウイルスも活発になってしまいます。

加湿器を使ったり、ぬれたタオルなどを部屋に干したりして、保湿するように心がけましょう。



3 ほご 保護をする

保護とは、「守る」こと。よく食べて、よく運動して、よく寝て、身体を元気にして、寒さやウイルスなどから身体を守りましょう。



手を洗ったあとは、ハンカチで水分をふきとみましょう。毎日ハンカチを持ってくるようにしてください。



給食前の手洗いは特に大切です。指の間や、爪と皮ふの間、手首もしっかり洗いましょう!



保護者のみなさまへ ~感染症予防について~

12月の学校だよりにも掲載していますが、風邪症状や体調不良がある際は、無理に登校せず、しっかり休養、場合に応じて早めの病院受診をお願いします。また、学校のマスクには数に限りがあります。予備のマスクはランドセル等に入れておくようにしてください。

登校後に体調不良で早退する際、ご家族のお迎えが難しい場合がでてきています。ご家族や知人等、お子さんのお迎えが可能な方のお引き取りをお願いします。

