

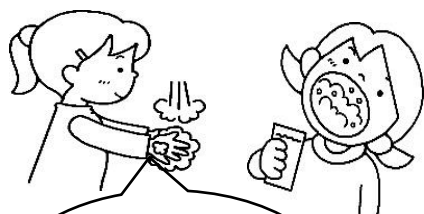
ようこそほけんしつへ



あけましておめでとうございます。今年もみなさんが、笑顔で元気に過ごせるように保健室から色々と情報を発信していきたいと思っています。まだまだ寒い日が続きますが、感染症対策の徹底をしたり、生活リズムを整えたりして感染症に負けない体づくりをしていきましょう。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月の保健目標

手洗い・うがいをしっかりしよう！



手洗いは、石けんで30秒以上

今のこの時期は、水が冷たいけれど子どもたちは手洗いをがんばってしています。何度も洗うとハンカチがぬれてしまうので、2枚ぐらい持たせていただくと助かります。

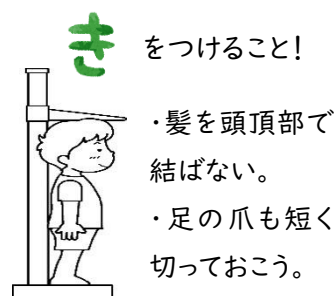
また、ご家庭での手洗いの様子は、いかがでしょうか？外から帰った後、トイレの後、せきやくしゃみをした後も忘れずに行うことが大切です。

また、消毒等で手あれがあることもありますので、ケアも忘れずに！

●身体計測を行います！

1月16日(月)から感染症対策をしながら計測を行います。

結果については、「しんたいのきろく」でお知らせをいたしますので、ご確認ください。ぜひ、お子さんと一緒にご覧になられて成長を喜んでください。体重の増減が気になることがありましたら保健室にお声をかけてください。



- ・髪を頭頂部で結ばない。
- ・足の爪も短く切っておこう。

●「子どもの姿勢が気になります！」

～第3回学校保健安全委員会開催に際してアンケートにご協力いただきありがとうございました～

保護者の方から子どもたちの気になる健康面について多くあげられていたのが、「姿勢」に関することでした。「椅子に座るときの姿勢や字を書くときの姿勢」「猫背」「タブレットやスマートフォンを見るとき姿勢」などがありました。

今回は、「姿勢」について主に取りあげて参加していただいた方と一緒に考えていきたいと思っています。よい姿勢づくりのヒントが見つかると思います。