

ほけんだより 1月

令和3年1月6日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美

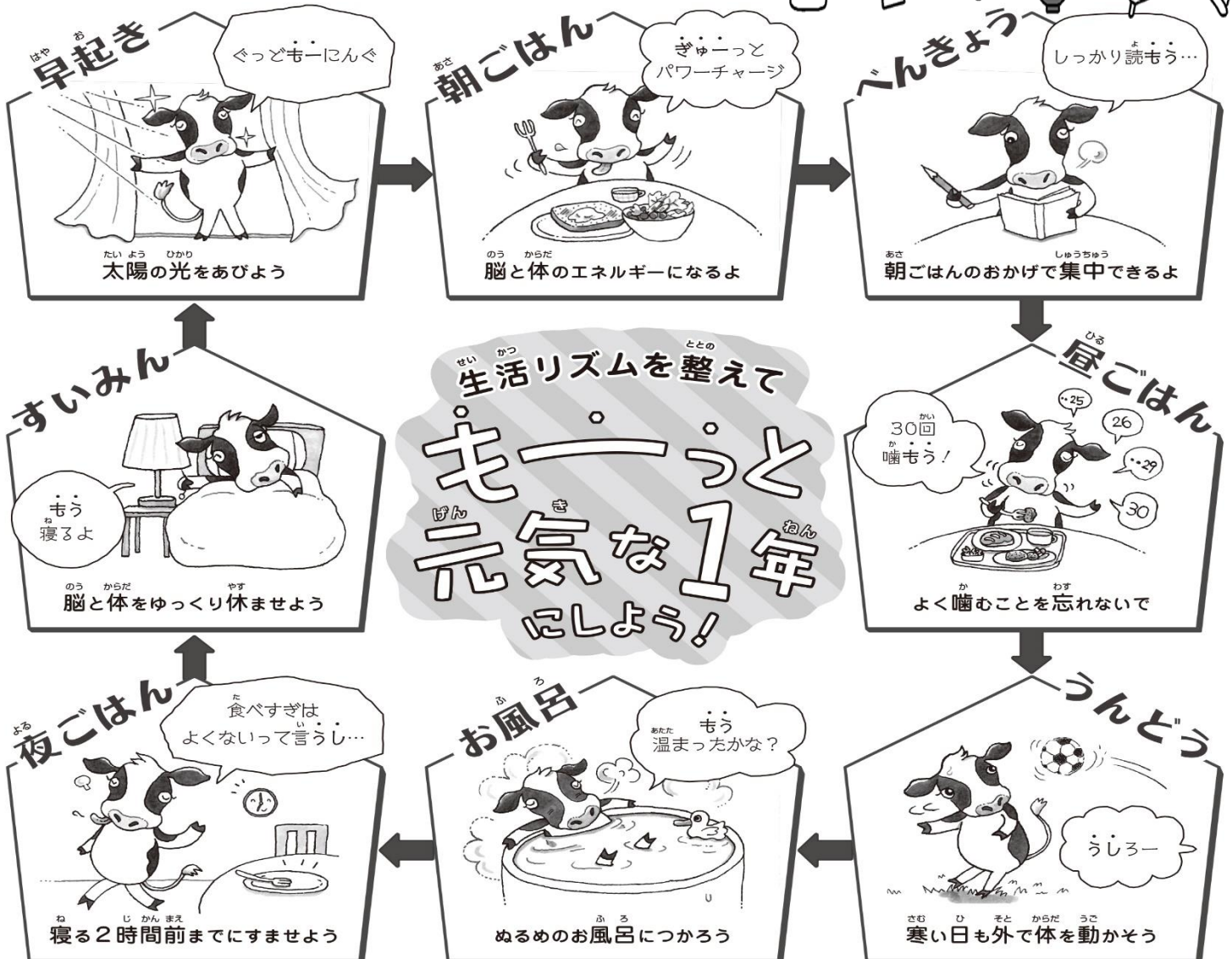


アッ!という間に冬休みが
終わりました……。短くがま
んが多い冬休みでしたが、少しは楽
しんで充電できましたか?

2021年学校生活開始です!生活リズムは乱れていませんか?
まずは早起きから始めましょう。眠くても寒くても、布団から出て
太陽の光を浴びて下さい!体内時計のスイッチが入り、体の1日が
スタートします。生活リズムを整え、コロナやインフルに負けずに
過ごしましょう!

「身長測らんの?」「視力が心配!」という声が届いています。
感染対策を行い、発育測定と視力検査を実施します。体操服とメガネ
をご準備ください。結果は「すくすくカード」でお知らせします。

保健行事(発育測定&視力検査)	
14日(木)	6年生
15日(金)	5年生
18日(月)	4年生
19日(火)	3年生
22日(金)	2年生
25日(月)	1年生
26日(火)	なかよし・たんぼぼ
29日(金)	フッ素塗布2回目 (2・3年希望者)

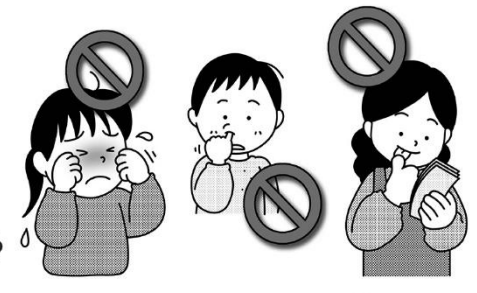


油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



生活のあらゆる
ところにウイルスが…

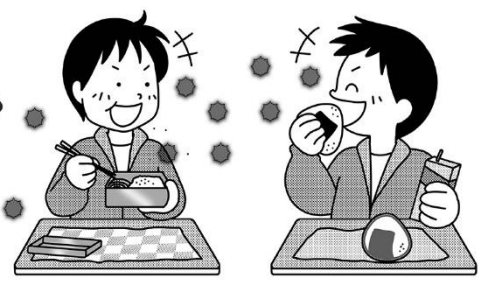
つい触ってしまう
目・鼻・口…



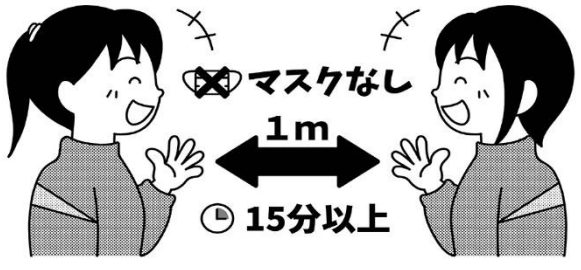
接触感染

たくさんあります！ うっかり場面…

向かい合っ
ていなくても
近距離は
危険！

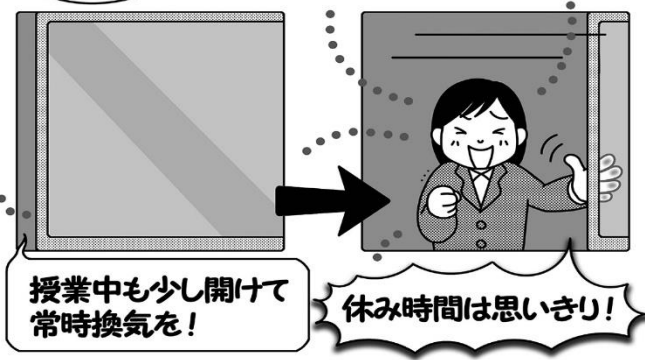


それ、濃厚接触です



発症した日の2日前から確認します
集団生活の中でも
マスクと距離に注意すれば防ぐことができます

集団の場では… 換気の徹底！



授業中も少し開けて
常時換気を！

休み時間は思いきり！

寒～い！！ あなたに…衣類の工夫

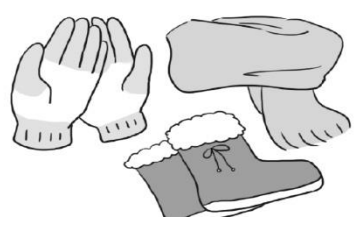
■服と服の間に「空気の層」をつくる

重ね着をすると空気の層がいくつもできるので、あたたかくなります。半袖のTシャツ1枚の上に厚手のダウンジャケットを着たら、あんまりあたたかくない…そんな経験がある人、いませんか？



■「くび」の保温を心がける

首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首にはブーツや厚手の靴下などで保温。とくに首は皮膚のすぐ下に太い血管が通り、熱が逃げやすいところです。ここをカバーするだけでもずいぶん違いますよ！



換気のため、学校は寒いですね。
上手に重ね着をして下さい。大切なのは肌着を着ることで、汗を吸い取り、冷えを防ぎます。
肌着→シャツ→ニット・トレーナー→ジャケット
空気の層を作って、保温しましょう。