

ほけんたより 1月

ながさきしりつたかしましやうちゆうがっこう ほけんしつ
 長崎市立高島小中学校 保健室
 令和4年1月12日
 ◎お家の人と一緒に読みましょう。

あけましておめでとうございます。2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに強い力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方を使います。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク…と、「虎に翼」の元気な体をつくりましょう。今年もよろしくお祈りします。



1月の保健目標：寒さに負けず元気に過ごそう。

1月は1年間の中で最も気温が低く、寒い日が多いです。衣服で上手に寒さ対策をしましょう。



下着を着る



上手に重ね着をする



1月18日(火)に身体測定、視力検査、つめチェックをします。

- ・体操服を持ってきてください。
- ・眼鏡を持っている人は、忘れないように持ってきてください。
- ・つめを切ってきてください。

小学生の保護者の皆様へ

身体測定等の後、小学生全員を対象に「手洗い」の学習を行います。「手洗いチェッカー※」を使用して、普段の手洗いで汚れをよく落とせていない部分を確認し、感染症を予防するためにはどのような場面で、どのように手洗いをすると良いのかについて学びます。

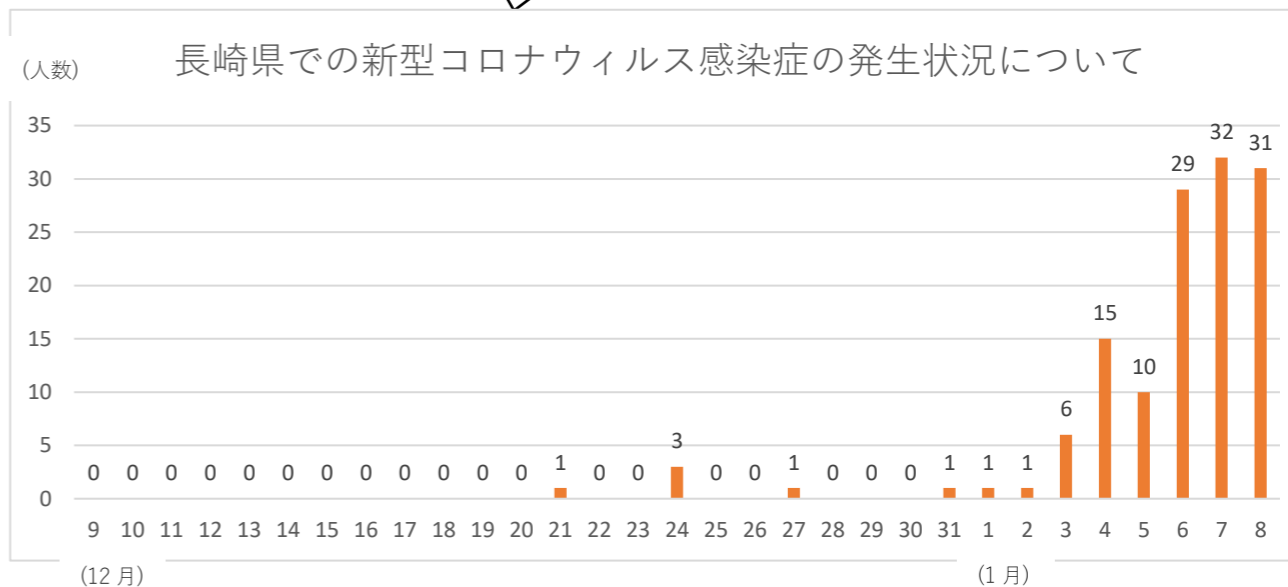
※手洗いチェッカー 専用ローション(サラヤ株式会社)
 成分:保湿剤、安定化剤、蛍光剤



【実施内容】

1. 専用ローションをつけた後、普段通りの手洗いをします。
2. 特殊ライト(手洗いチェッカー)の下で洗い残している部分を光らせて、手の洗い残し部分を確認する。
3. 正しい手の洗い方を確認する。

◎アレルギーや皮膚疾患などにより、手洗いチェッカーの使用を控えるお子さんについては、ローションを使用せずに手洗いの学習を行いますので、事前に連絡帳で担任へ、または、学校にお電話にてお知らせください。



参考)長崎県での新型コロナウイルス感染症の発生状況について(令和4年1月9日更新)

感染症対策 続けてがんばろう!



かぜ症状があれば
ゆっくり休む。



手洗い、マスクで
外側をガード!



規則正しい生活で免疫カアップ、
内側からガード!

2022年 健康目標

今年こそがんばるぞ!
という目標を書いてみよう!

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など

今年もみなさんが元気に
過ごせますように…!



