ほけんだより

令和５年１月
吉田小学校　保健室
ほけんだより No.13

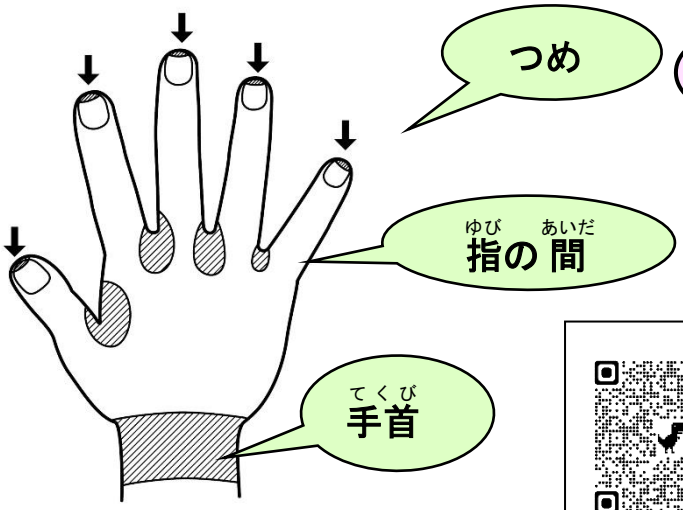
あけましておめでとうございます。２０２３年もよろしくお願いします。この１年みなさんの心と体が健康でありますように。

さて、冬休みが終わりましたが、みなさん、昨日は何時に寝ましたか？朝ごはんは食べてきましたか？歯みがきをしましたか？生活リズムを整えて、寒さに負けず気持ちのよい１日を過ごしましょう。

今月の保健目標

手をしっかりあらおう

新型コロナウイルスやインフルエンザ、風邪の予防には、手洗いが効果的！水が冷たいけれど、ていねいに洗って、手についたよごれや、ウイルスを洗い流しましょう！

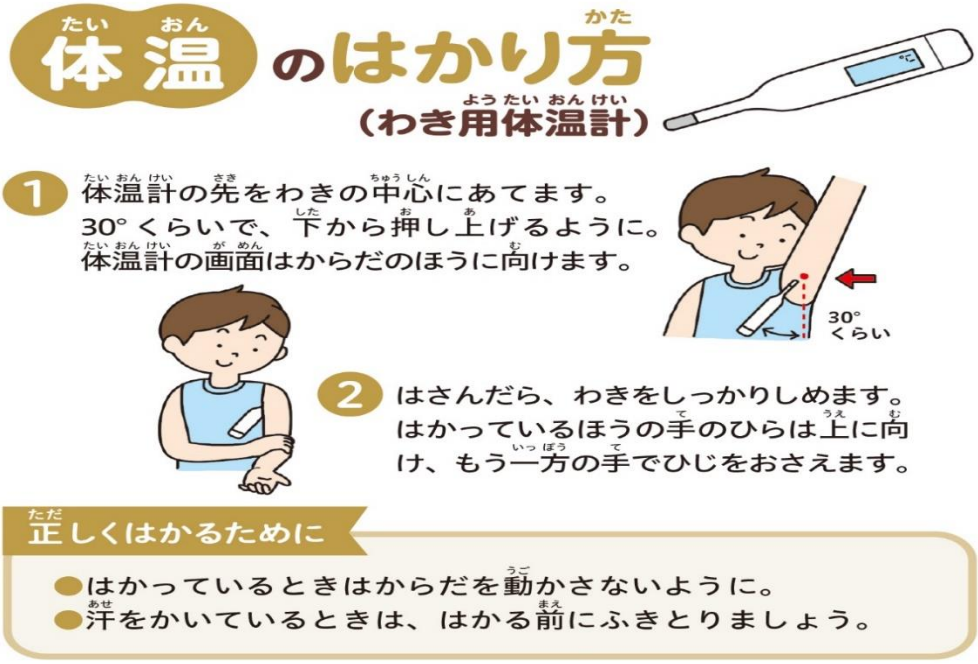


特に気をつけて洗うといいところです！

Kao：動画
「あわあわ手あらいのうた」
楽しい曲に合わせて手洗いをしましょう♪

毎日、清潔なハンカチを持ってきていますか？せっかくきれいに洗った手を、そのままにしたり、服でふいたりすると、また手にばい菌やウイルスがくっついてしまします。また、手荒れの原因にもなります。手を洗ったら、清潔なハンカチでふきましょう。

毎朝、体調チェックで体温を測っていますね。体温は、体が元気かどうかを知る目安になります。正しい測り方で測るようにしましょう。



加湿でウイルス対策を

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！　湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

●部屋の湿度の目安は50～60%
●洗濯物（濡れたタオルなど）を干す
●霧吹きを使って、ミストを噴霧する
●電気加湿器や簡易加湿器（ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ）を使う

ちなみに、雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

１月身体測定があります

今年最後の身体測定です。４～６年生の人は、健康手帳に身長・体重のグラフを記入します。成長スピードは人それぞれです。人と比べるのではなく、自分の４月からの記録を比べて、どれくらい成長したのかを見てみてください。１～３年生の人は、お家の人と健康手帳を見ながらお話をしてみてください。