

ひだまり



赤磐市立軽部小学校
保健室 No. 11
令和2年度 12月号

～「できた」「ありがとう」「だいじょうぶ」みんなでつくる 軽部小学校～

2020年もあと少し。今年はコロナで大変なことがたくさんあったと思います。みなさんにとってはどんな1年でしたか？長かった2学期も終わりがそこまで見えています。寒い日が続きますが、元気に2020年をしめくくりましょうね。

12月の保健目標

とと うんどう 外でしっかり運動をしよう

ふゆ うんどう
冬に運動すると、いいことがいっぱい！！

- ① 体の調子がととのう ② 骨がじょうぶになる ③ 体があたたまる



運動すると、ぐっすり寝られて、かぜに負けない強い体になります。

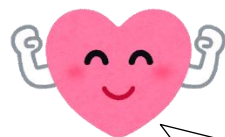


強い骨をつくるために大切なことは、食事と運動！強い筋肉や骨をつくろう。



寒いとつい室内にいてしまいがちですが運動すると体が温まって、過ごしやすくなるよ！

- ④ 体も心もすっきりする



寒い日は、体が縮こまり、心も暗くなってしまう人もいます。体を動かしてスッキリさせよう！



ふゆ かんせんしょう ちゅうい 冬の感染症に注意！



新型コロナウイルスやかぜ・インフルエンザに加えて、ノロウイルスなど感染性の胃腸炎にも注意が必要な季節になりました。予防の基本は手洗いです！全学年で手洗いチェッカーを使って手洗い指導をしました。たくさん洗い残しがあり、ぞっとしましたね…。正しい手洗いの仕方ですら毎回洗うようにしましょう。



<p>① 手のひらで石けんを泡立てます。</p>	<p>② 手のこうも、こすって洗います。</p>	<p>③ 指を一本ずついねいに洗います。</p>	<p>④ 両手をもむようにして指の間を洗います。</p>
<p>⑤ 爪を手にこすりつけるように洗います。</p>	<p>⑥ 手首を片方ずつ洗います。</p>	<p>⑦ 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。</p>	<p>⑧ 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりふき取ります。</p>

保護者の方へ

「けんこうのきろく」を配付しています！

今年度予定されていた健康診断が終了しましたので、「けんこうのきろく」をお配りします。大変遅くなりました。お子様と一緒にご確認いただき、確認印を押印の上、茶封筒に入れお返してください。

また、今年度はPTA厚生部の取り組みとして、「生活習慣アンケート」にご協力をお願いしたいと思います。12/18(金)までに、「けんこうのきろく」と併せてご提出をお願い致します。

