

ほけんだより

清瀬市立清瀬第七小学校
校長
養護教諭
令和3年 1月 8日



あけましておめでとうございます。

今年ことしはいつもとはちがうお正月しょうがつになった人ひとも多かったのではないのでしょうか。今年ことしも健康けんこうに過すごすためにも、生活リズムせいいかつをととの整ととのえて、病気びょうきに対抗たいこうできる免疫力めんえきりょくを高たかめましょう。



冬休みふゆやすで少しリズムすこが崩くずれてしまった人ひとも、今日きょうからしっかり元気げんきな体からだつくりをしていきましょう。

ことし ふゆ げんき すごすこつ 今年の冬も元気に過ごすコツ

① 毎日まいにちの健康観察けんこうかんさつ

新しい年あたらしも毎日まいにち検温けんおん&健康状態けんこうじょうたいのチェック！少しでも調子すこが悪ちやうしかったら無理むりをしないでゆっくり休やすんで早くはや回復かいふくしましょう！

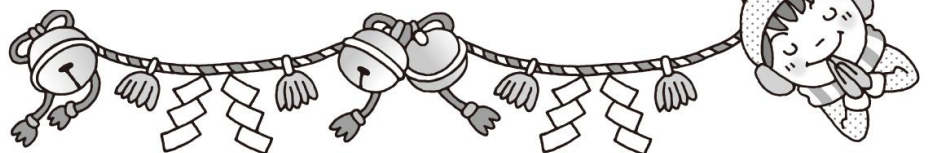
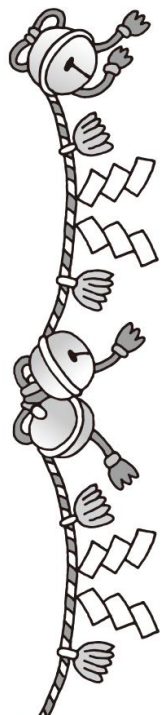
② 早寝はやね早起はやあき

具合ぐあいが悪わるくなる人ひとの理由りゆうで一番多いちばんおおいいのが「寝不足ねふそく。」早はやく寝ねて体力たいりょくをつけます。

③ リフレッシュ

できないことがまんや我慢がまんしなければならぬことおおも多おおくて、もやもやうんどうしていませんか？運動うんどうや、好きなことすをして気持きちをリフレッシュきもしましょう。

* 他ほかにもマスクちやくようの着用てあ、手洗ついつがいなども続つけていつきましょう



がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

かんき 換気をしよう



ほんかくてき ふゆ くうき かわ びょうき さいきん かわ つめたい
本格的な冬は空気がとても乾きます。病気のウイルスや細菌はこの乾いて冷たい
くうき 大好き！ 乾いた空気に乗って、人から人へ移っていきます。ですから、窓や
ドアを開けて汚れた空気やウイルスを外に出すことが大切です。今は新型コロナウイルス
の予防も大切。インフルエンザと一緒に空気を入れ替えてウイルスを外に出
してください。

「あいうべ体操」、覚えていますか？

さくねん ほけんいいんかい ひと かみしばい おし たいそう
昨年、保健委員会の人たちが紙芝居で教えてくれた「あいうべ体操」。
この体操は口と舌をたくさん動かし、唾を出すことで病気の予防をする体操です。
今はマスクをずっとつけているので学校ではできないけれど、おうちでやってみ
てください。やり方は簡単です。
下のイラストのように大きく口を「あ、い、う、べ」と開いて最後に「べー」と舌を
大きく出してください。1日30回が目安です。



保護者の皆様へ

・あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。
*今年も新型コロナウイルスの流行予防の観点から毎日の健康観察表の確認を行います。記入漏れや忘れた児童の保護者へ確認をさせていただきますので忘れないようご協力をお願いいたします。また、体調がすぐれない時には早めの休養をお勧めします。
*お子様やご家族が濃厚接触者と特定された場合、またPCR検査を受ける日が確定した場合は校長または副校長までご連絡ください。検査の結果が出た時にも再度ご連絡ください。
集団感染予防の為、改めて保護者の皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。