



ほけんだより



2021年
佐屋小学校

あけましておめでとうございます。2021年ねんがスタートしました。楽しい冬たの休みもお終わり、
きょう 今日からまた学校が始まります。日々の生活の土台となるのは元気な心こころと体からだです。その土台
をつくるために、まずは、冬休みふゆやすでくずれぎみになった生活リズムせいかつを学校モードもどに戻しましよ
う。2021年ねんも、けがけがや病気びょうき、事故じこに気をつけて楽しい1年ねんにしてくださいね。

1月の保健目標... 1月の保健目標... よぼう かせを予防しよう

ウイルスが嫌がるのはどんなこと



●なんすききらいしないで何でもたべる



●はやねはやお早寝早起きをする



●うんどうごろごろせずに運動する



●てあら手洗うがいをしっかりする



●へやかんきこまめに部屋を喚起する

ウイルスの嫌がること
をたくさんして、かせ
や感染症を予防し
よう!

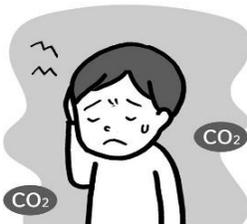
換気をしないと、こんなことに!?



・くうき空気が汚れ
嫌いやなにおいがする



・チリやほこりが
アレルギーの原因になる



・にさんかたんそ二酸化炭素が増え
頭痛ふがする



・ウイルスが増え
感染かんせんしやすくなる

12月は17日の登校日のうち、のべ**133人**が朝の健康観察カードを忘れていました。新型コロナウイルス感染拡大により東京都などでは緊急事態宣言が検討されるなど、これまで以上に感染予防を徹底することが重要になりました。皆さんも、新型コロナウイルスに負けないようしっかり予防に努めましょう。

毎朝、みなさんは家で体温計を使っていると思いますが、正しい使い方です。測るときは、**体温計は下から脇に挟みます。**上から挟むと正しい数値が測れません。

はさむタイプの

体温計は『下から』



あぶない 冬のけがをふせぎましょう

●ポケットから手を出しましょう。

転んだ時に、両手がふさがっていると大きなけがにつながります。体への衝撃を小さくするため、地面に1番最初に手がつくよう寒くてもポケットから手を出しましょう。

●寒くても前をよく見ましょう。

冷たい風について背中がまるまっていますか。背中がまるまると、視線も下がりがちです。前から来る車や自転車、走っている友達に気づくのが遅くなりとても危険です。寒くても正しい姿勢で前を見ましょう。

●凍った路面に気をつけましょう。

雪が積もらなくても、雨で路面がぬれている状態で気温が下がると滑りやすくなります。マンホールや道路の白線はとくに滑りやすいです。あわてて走ると大変危険なので、時間ゆとりをもって行動しましょう。

●低温やけどに注意しましょう。

寒くなると、使い捨てカイロやなどの温熱用具を使う機会が多くなります。それほど高くない温度でも長時間触れていることで皮膚に深くまでダメージを与え、低温やけどになります。同じ箇所に長時間あてないなど使い方には気をつけましょう。

～低温やけどを起こしやすいもの～

電気あんか、使い捨てカイロ、電気こたつ、電気カーペット、スマートフォンなど

※スマートフォンは、アプリを起動したままや充電したまま布団に入れることで50℃を超えることがあり、とても危険です。寝るときはスマートフォンを近くに置かないようにしましょう。

※低温やけどになったときは、すぐに流水で冷やし医療機関に受診しましょう。放置しておくと、重症化したり、感染症にかかってしまうこともあります。