

ほけんだより

れいわ ねんと かわかみしょうがっこう ほけんしつ
令和5年度 川上小学校 保健室



ことし のこ
今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって

がつ けんこうもくひょう
12月の健康目標

ことし ねん
今年はどんな1年でしたか？

ほけんしつ きゅう はつねつ すつう ふくつう らいしつ おお
保健室では、急な発熱や頭痛、腹痛での来室が多く

よぼう
かぜの予防をしよう

ありました。これからも元気に過ごすために、てあら かんき せき 手洗い・換気・咳エチケットなど、きほんてき かんせん 基本的な感染

よぼうたいさく つづ
予防対策を続けましょう。

◆せき き くば 咳エチケットに気を配ろう！◆

せき で
▶咳やくしゃみが出ている時は



○マスクをつける ○ティッシュやハンカチを持ち歩く

せき とき
▶咳やくしゃみをする時は



くち はな
○口と鼻をおおう ○周りの人にかからないようにする

せき あと
▶咳やくしゃみをした後は



つか
○使ったティッシュはすぐに捨てる



て
○手がよごれたらすぐに洗う

かぜ 風邪かな？ おもったら…

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。
休むことで、体にある
回復力や病原菌と戦う
力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないよ
うに、意識的に水分を
とりましょう。冷たい
ものより室温くらい
のものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うため
に、食事をしましょう。お
かゆややわらかく煮たうど
んなどがオススメです。のどが痛いときは
ゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



◆保冷剤 余っていませんか？◆

川上小学校では「ぶつけたケガ」が一番多く、保健室ではケガの状態によって、保冷剤で冷やして様子を見たり、湿布に貼りかえたりして手当をしています。
たくさん出番のある保冷剤なので、使っているうちに破れてしまったり、汚れてしまったりして使えなくなることもあります。もし、お家で余っている保冷剤があれば、保健室に届けていただくと助かります。よろしくお願ひします。



カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いやうバランス心かけた食事で丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

