



れいわ ねん がつ
令和8年1月
せいわしょうがつこう
聖和小学校
ほけんしつ
保健室

あけましておめでとうございます

あたら とし はじ
新しい年の始まりですね。みなさんは、「今年はどんなことにチャレンジ
かんが
しようかな?」と考えるとわくわくしてきますね。しかし、何をするにし
からだ こころ げんき
ても体や心が元気でなければ、力を發揮することはできません。
ことし いちねんかんげんき す
今年も一年間元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。



今月の保健目標

かぜなどの感染症を予防しよう



モコモコ厚着からあたたか薄着へ…

服装選びの達人になろう

さむ
寒くなってくるとモコモコになるくらい服を何枚も着ている人がいます。体を動かした時や部屋の中などあたたかいところで厚着をしていると、汗をかきます。その汗が冷えると体が冷えて、かぜをひきやすくなってしまいます。あたたかいところでは上の服をぬぐようにして、汗をかいたらふくようにしましょう。

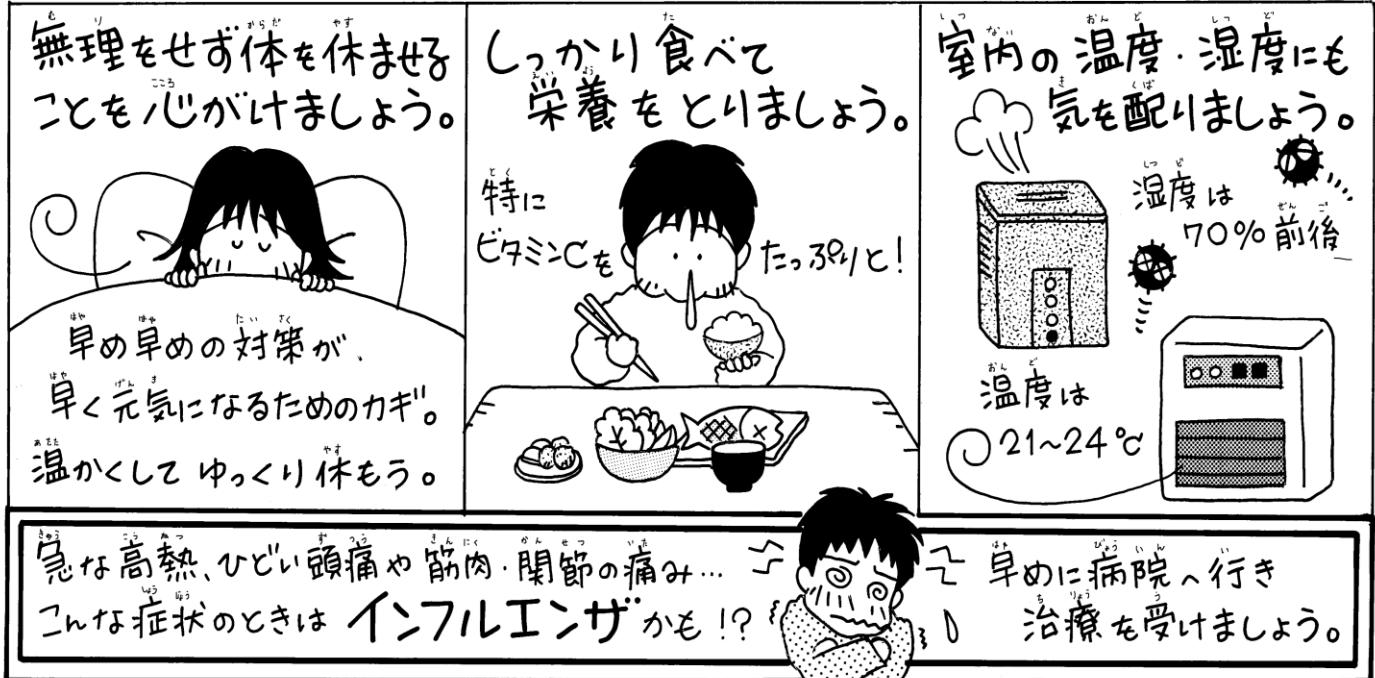
ところで…あたたかい服装とは、モコモコに厚着をすればいいというものではありません。

さむ ふせ
寒さを防ぐポイントは、首・手首・足首の3カ所をあたたかくすることです。

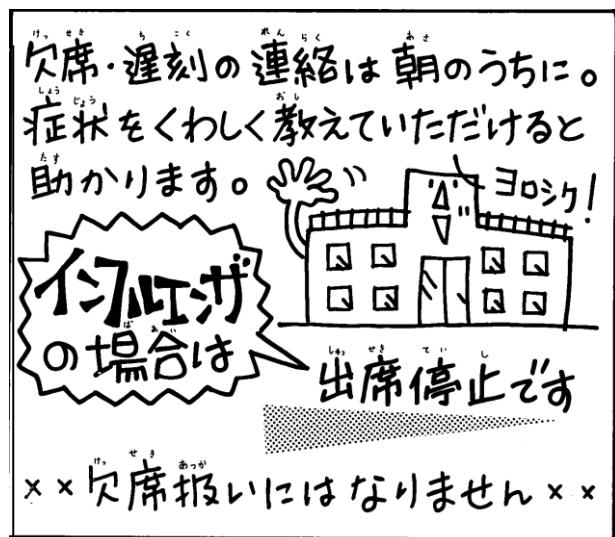
また、上着の重ね着をするよりも、一枚下着を着ることで上着との間に空気がたまるため、あたたかくなります。

じぶん ふくそそう えら
自分であたたかくなれる服装を選んで、服装選びの達人になりましょう。

力士ひきはじめの注意



☆ おうちの人による
登校前の健康観察 よろしく,,,
を お願いします



※登校後、体調が悪くなった場合、お子さまの様子を観察し(全体状態・体温・脈拍や本人の訴えなど)、休養しながら保健室や教室で経過観察します。症状の改善や軽減が見られない場合は、発熱の有無にかかわらずお迎ねがばあいを願いする場合もあります。