

ほけんたより 12月

桑島小学校 保健室

2022年も最後の月になりました。サッカーワールドカップでは、日本が大活躍し、盛り上がっています。そんな素晴らしいプレイをしているサッカー選手の活躍の裏には、規則正しい生活習慣や食生活など、「健康な体」を維持するための日々の努力があるのでしょうね。

みなさんも、色々な場面で力を発揮できるよう、好き嫌いをなく何でも食べて、規則正しい生活を送りましょう。



ただ正しく洗おう！あわあわ手洗いのうた！

11月に、給食・保健委員会のみなさんが、朝会で「あわあわ手洗いのうた」を紹介してくれました。水が冷たく感じる季節になりましたが、歌いながら楽しく手洗いができるといいですね♪

①おねがいのポーズ



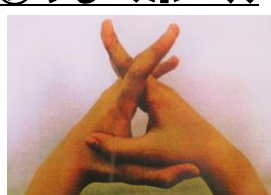
おねがい♪ おねがい♪

②カメのポーズ



カメさん♪ カメさん♪

③やまのポーズ



あの三角のお山の上で

④おおかみのポーズ



おおかみ おととととと
おっこちそう♪

⑤バイクのポーズ



急いでバイクを
ぶるるん運転♪

⑥つかまえたのポーズ



ききいっばつ つかまえた～♪

(ありがとうカメさん みんなでございよう。手を洗いましょう♪タオルでふいたら いただきま～す♪)

3つの「首」をあたためよう

家庭では、次のことを参考に、あたたかく過ごしましょう。

「首、手首、足首」にある大きな血管をあたためることによって、指先や足元の冷たさがおさまるといわれています。



「首」をあたためる

体温であたためられた空気が、えりから出ていくと、かわりに冷たい空気が入ってきます。せっかくのあたたかい空気がにげてしまわないよう、服装に気を付けましょう。



「手首」をあたためる

服でかくれているので意外に見落とされがちです。長めの手袋をするといいでしょう。最近はハンドウォーマーなども売られています。



「足首」をあたためる

厚手の靴下、レッグウォーマー、カイロを靴下に貼るなどの工夫ができます。ふくらはぎをあたためるのも効果的です。



＜保護者のみなさまへ＞

・気温・湿度ともに低くなり、冬らしい季節になりました。冷たくて乾燥した空気は、風邪やインフルエンザウイルスにとっては、繁殖しやすい環境となります。マスク着用やこまめな手洗い・うがいなどの基本的な感染症予防に加え、加湿器を活用するなど、ウイルスを活性化させない環境についても、意識していただけたらと思います。

・今年の冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザとの、ダブル流行が心配されています。インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）などの学校感染症で欠席された場合は、出席停止扱いとなります。その際には、学校より「治癒証明書」をお渡ししますので、お家の方でご記入いただき、お子様の登校時に学校までご提出ください。