

はっぴー 1月号

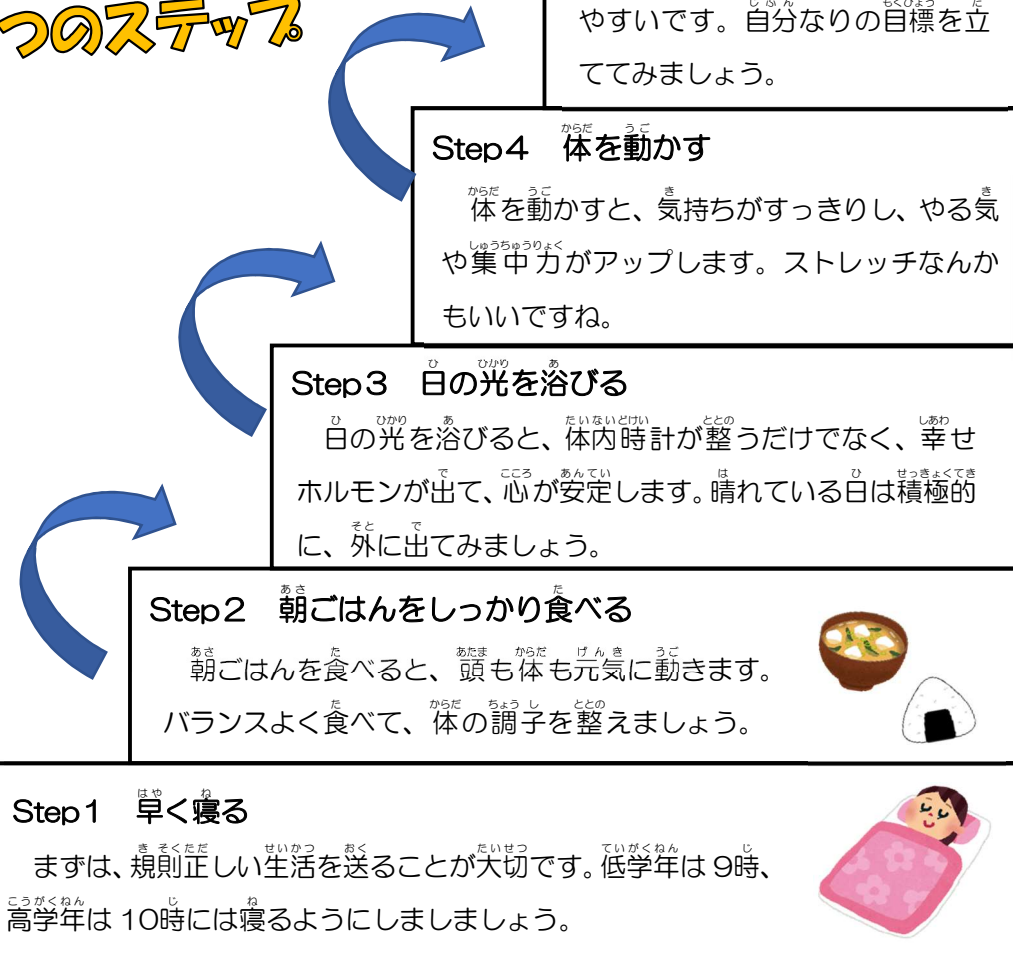
上勝町立上勝小学校
保健室
2024/1/9

新年明けましておめでとうございます。2024年がスタートしました。みなさん、心と体は元気ですか？2週間のお休みで、しっかりとリフレッシュし、新学期を迎えるための準備ができたのではないのでしょうか。今年もそれぞれの目標に向かって頑張っていきましょうね。2024年も元気いっぱい、笑顔いっぱいの1年にしましょう。

「学校モード」にきりかえよう！

冬休みの間は、生活リズムも気持ちも「お休みモード」だったのではないのでしょうか。今日からまた学校生活が始まります。心も体も「学校モード」にきりかえていきましょう。

しょうがつき ぶん お正月気分からぬけだす 5つのステップ



1月の保健行事

- 1月11日 身体測定【全学年】 ※体操服を持ってきてください。
- 頭髪チェック【全学年】
- 1月9日～19日 視力検査【全学年】

寒い時期 こんなことに気をつけよう

こまめに手洗いをする

水が冷たくて手洗いが辛いこの時期ですが、石けんを使ってしっかりと手についた汚れを落としましょう。



ポケットから手を出す

ポケットに手を入れていると、転んだ時に手がつかず、大けがにつながってしまいます。手が寒いときは手袋をつけるのがおすすめです。



1時間に1回は換気をする

定期的に空気の交換をすることで、感染症などのリスクが軽減できます。部屋のドアや窓を対角に開けると効果的な換気ができますよ。



カイロや湯たんぽの使い方を工夫する

カイロや湯たんぽなどを同じ場所に長時間利用していると、気づかぬうちに低温やけどを起こすことがあります。毎日カイロを貼る位置を変えたり、湯たんぽを布でまいたり工夫して使用しましょう。



引き続きアタマジラミの対策を！

自分のため、周りの人のために引き続き一人一人が対策を行っていきましょう。

《対策》

- ・頭と頭の接触を避ける
- ・帽子やタオルの貸し借りは避ける
- ・定期的に頭の様子をチェックする
- ・アタマジラミを見つけたら、すぐに駆除を開始する

【約束】

- 絶対に犯人さがしをしたり人のことを言いふらしたりしない。
- 感染しているしていないに関わらず、髪ゴムや帽子の貸し借りはしない。

保護者のみなさま

3学期が始まりました。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。冬休み中のご家庭でのお子様の様子はどうだったでしょうか。子どもたちが、3学期を気持ちよくスタートできるように、学校でもしっかりと健康観察や保健指導を行っていきたく思います。また、何かとご協力をお願いすることもあるかと思いますがよろしくお願ひいたします。

さて、3学期の身体測定時に、全児童を対象に頭髪チェックを予定しています。髪の長い児童は、結んでいる髪をほどいてもらってチェックをさせていただく場合があります。当日は髪の結び方等にご配慮いただければと思います。何かご不明点があればいつでもご連絡ください。