城北小学校
令和６年１月

２０２４年になりました。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには健康な心と体が必要です。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるよう、保健室から応援しています。

感染症予防の基本「手洗い」

冬の寒さがピークになる時期です。引き続き感染症への警戒が必要になってきますが今年度は早くからインフルエンザの流行も広がり、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。感染症予防の基本は「手洗い」です。習慣になってきた手洗いについてもう一度おさらいしてみましょう。

《おさらいのポイント》

◎帰宅後、食事の前、トイレの後などこまめに洗っていますか？

◎石けんをしっかり泡立てて流水で洗っていますか？

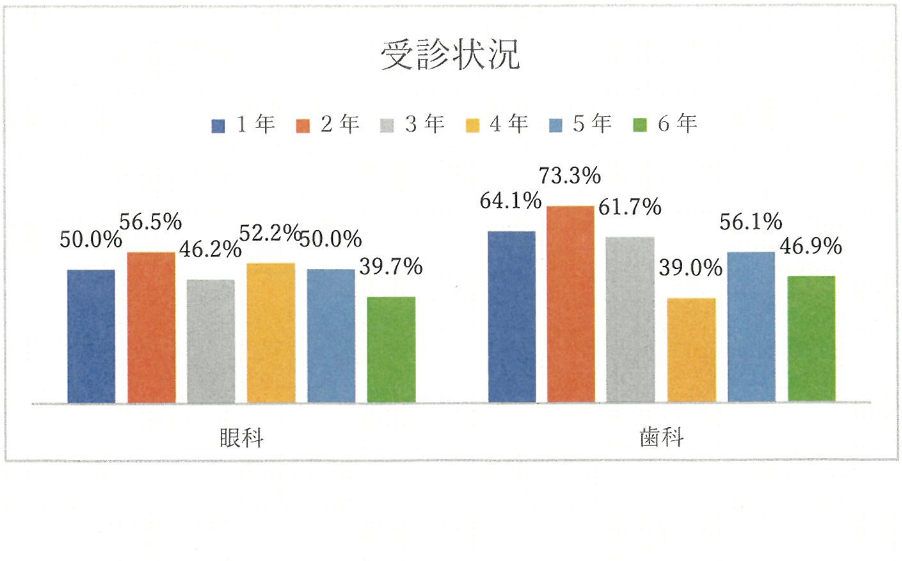
◎手首、指と指の間、指と爪の間などの洗い忘れはないですか？

◎手洗い後、水気を清潔なタオルやハンカチでふき取っていますか？

（参照：東山書房　健康教室１月号）

今年度の健康診断の結果、受診が必要な人には治療票を配付してあります。治療票の出し忘れはありませんか？

未受診の方は年度末までに受診して治療票の提出をお願いします。



生理用品が寄贈されました

１～４階の女子トイレの個室に生理用品を常備しています。困ったときに使用してください。
保健室にも置いてあります。必要なときは気軽にお声かけください。

穴あきカルタを直そう！

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍がボウッ！ついつい火を吹いてしまいました。
穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん　夜ふかしし　月光　いつもと同じ
腹八分目　あいさつをし　外　シャワーで済ませ
とってもゆっくり　日光　手洗いをし　家
湯船につかっ　お菓子　早く寝　お腹いっぱい

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
カルタの札に書いてある事を心がけて
生活リズムを整えましょう！

人権教育コーナー

新しい年になりました。どんな年になるか楽しみですね。冬休みが明けて、子どもたちの元気な姿を見ることができて嬉しく思います。今年も城北小の子どもたちが健康に学校生活を送ることができるよう保健室からサポートしていきたいと思います。今年もよろしくお願いします。