



令和3年1月7日
睦合小学校保健室
文責 二宮 真紀

しょうがつ す えと どうぶつ なか いちばんうご うし
お正月ははゆっくり過ごせましたか？干支の動物の中で、一番動きがゆっくりな丑

うし とし さき いそ いっぽいっぽちゃんじつ ものごと すす たいせつ
(牛)の年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めることが大切とされています。

けんこう おなまいにちいっぽいっぽきそくただせいかつ ちゃくじつ つかさ げんき からだ
健康も同じです。毎日一步一歩規則正しい生活を着実に積み重ねて元気な体を

作^{つく}っていきましょう。まだまだ寒^{さむ}さの厳しい季節^{きせつ}が続きます。気^{つづ}を引き締^{きし}めてがんばりましょう。



An illustration of a young boy with short brown hair, looking very surprised or shocked. He has his right hand to his forehead and his left hand near his chin. The background is a striped pattern with the title 'しつれいがな' in large stylized letters at the top, and the text 'と思ったら' and '早めに知らせよう' below it.

ことし ひつづ しんがた かんせんじょう かんせんせい
今年も引き続き、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性
い ちょうえん かんせんじょう ちゅうい ひつよう て あら ちゃくよう
胃腸炎などの感染症に注意が必要です。手洗い、うがい、マスク着用、
かんき かしつ じゅうぶん えいとう きゅうよう など とぼう
換気、加湿、十分な栄養と休養をとる等、しっかり予防をしていきましょう。

ただし、ウイルスは目に見えませんので、**万全な予防**をしていたとしても、
感染症にかかることもあります。いつもと違うな、きついな、と思ったら、
早く病院へ行ったり休養したり対処しましょう。

ふゆ はだ ようじん 冬の肌トラブルにご用心



① 低温 やけど

からだ おな ぶぶん たいおん すこ たか おん ど ど ちゅうじかん
体の同じ部分に、体温より少し高めの温度(44~55℃)のものが長時間ふれていたことによるやけどのことです。

ね は ね ゆ つか など き
ホットカーペットやこたつで寝ない、カイロを貼ったまま寝ない、湯たんぽはタオルにまいて使う等気をつけましょう。

はだ ひよみん かる しょじょう ぶ しゅじゅつ ひつよう じゅうじょう はだ など しょじょう
肌の表面は軽い症状に見ても、手術が必要になるほど重症ということもあります。肌がヒリヒリする等の症状があ
れば病院でみてもらいましょう。

②しもやけ

さむ ち なが わる お て あし あか は
寒さによって血の流れが悪くなるために起こります。とくに手や足がなりやすく、赤く腫れてかゆくなります。

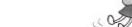
- 予防法

 - 手袋や靴下等で、できるだけ保温する。
 - 水を使ったり、雪遊びをした後は、手や足をぬれたままにしない。
 - タンパク質(肉、魚)、ビタミンE(緑黄色野菜)をとって血の流れをよくする。
 - お風呂でしっかり温まる。日頃から手や足をマッサージする。



がつ か こうないじきゅうそううといかい
2月4日(木)に校内持久走大会が
おこな ほんかくてき れんしゅう
行われます。本格的練習がスタート
まえ こどもたち たいちょう はあく
する前に、子供達の体調を把握する
けんこうちょうき いた がつ にち
ために健康診査を致します。1月14日
もく ていしゆつ ねが いた
(木)までにご提出をお願い致します。

1月の保健関係行事

- | | | | |
|----------------|----------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 3日(金) | 身体・視力測定(5、6年生) | ねんせい |  |
| 4日(火) | 身体・視力測定(3、4年生) | ねんせい |  |
| 5日(水) | 身体・視力測定(1、2年生) | ねんせい |  |
| 9日(火) | すこやかチェック | | |
| 10日(水) | 薬物乱用防止教室(6年生) | ねんせい | |
| ないかけんしん | がくわくじゅう | じっし | ちょっといちゅう |
| 内科検診は | 1月 | 中の | 実施 |
| が | で | で | 調整中です。 |
| き | し | い | た |
| 決まり次第お知らせ致します。 | | | にってい |