

1月 すこやか

○今月の保健目標
かぜを予防しよう。
会瀬小保健室 令和3年1月8日

◆新しい年の始まりです

明けましておめでとうございます。今年の干支は丑です。干支の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は先を急がず、一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。

健康な体も毎日の積み重ねが大切。お子さんが冬休みで乱れた生活リズムをしっかりと整えて、元気な体で学校生活を送ることができるようご協力をお願いします。



1月の保健行事

日にち	検査	時間と学年	場所
1月13日(水)	体位測定	1年(1校時) 2年(2校時) 3年(3校時)	会議室
1月14日(木)	体位測定	4年(1校時) 5年(2校時) 6年(3校時)	会議室

※寒さに備えて、長袖・長ズボン体操服を準備してください。



マスクを正しくつけよう

◎布マスクも以下に準じて取りはずししてください。

新型コロナウイルスの予防で、大切なのがマスクです。

東京大学の河岡教授らの研究チームの実験によると...

①感染者と非感染者の両方マスクをしていない場合、②感染者だけがマスクをしている場合、③非感染者だけがマスクをしている場合、④感染者と非感染者の両方マスクをしている場合とで感染の仕方を調べたところ、どちらもマスクをしていた場合は感染のリスクがかなり減ることがわかったそうです。

＜マスクのつけ方・はずし方＞

①マスクのギャザーをよく広げる。



②ノーズフィッターを鼻にあてしっかりフィットさせる。



③はずすときは、耳のゴムを持って

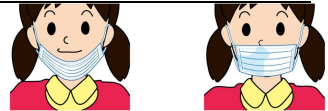


マスクの外側にウイルスがたくさんついてる

④飲み物を飲むときはマスクの表面は触らず耳からはずして飲む。



※こんなマスクのつけ方をしている子はいませんか？



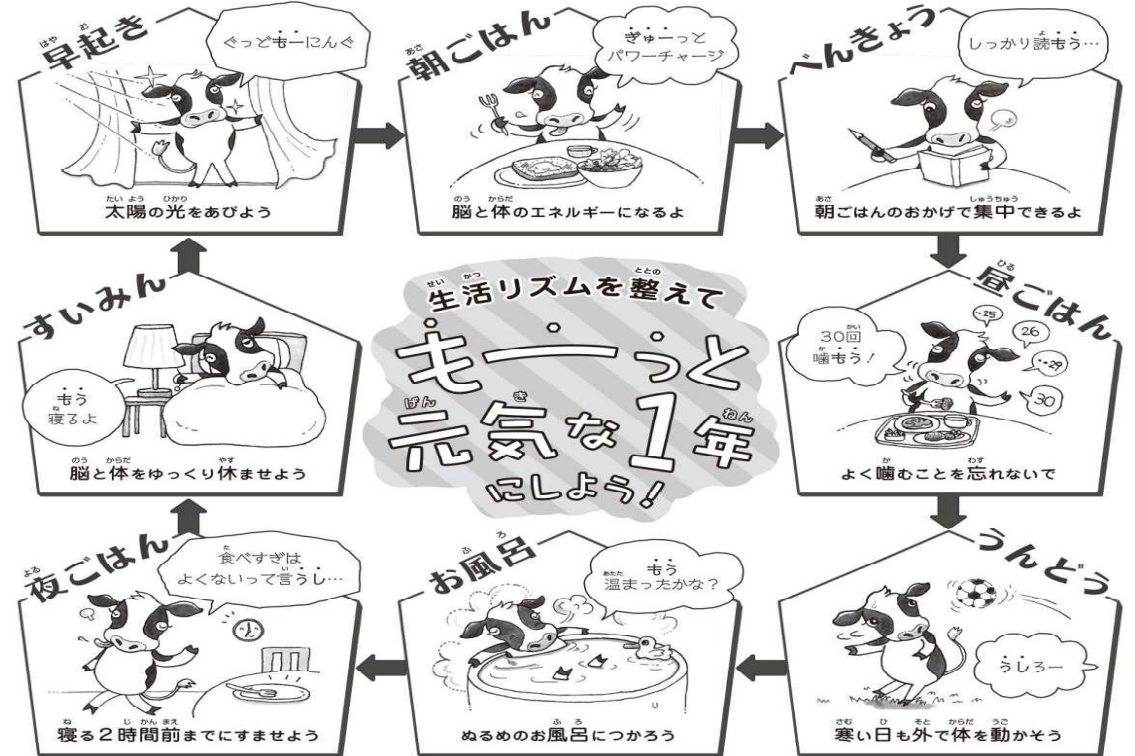
・あごマスク ・鼻出し
※顔の大きさに合ったマスクでフィットするものを選んでね。

＜咳エチケット＞

もし、咳やくしゃみがでそうになり、ハンカチもマスクもないときは、肘を曲げて袖の内側で口を覆いましょう。ここは、比較的手で触りにくい場所であり、他人にも触れにくい場所でもあります。つばを飛ばすことのないよう日頃からお子さんとお話してください。



今年も五年 一步一步着実に



お知らせ です!

女子の服装についてお知らせです。寒くなったので、長めのガウチョパンツなど、裾幅の広いスカートのように見えるパンツのお子さんが増えました。裾幅が広いため、足が入り込んでしまい転んでけがをする子が続きました。すてきな洋服はご家庭で着て、安全のため学校では活動しやすい服装をおすすめします。



お願い!

検温をお願いします!

毎日の検温、健康観察の記入、お世話になっております。新型コロナ感染予防やインフルエンザの流行等感染症が心配な季節です。引き続き朝の検温、健康観察表の記入をお願いいたします。新型コロナ感染が疑われた場合は、直近2週間の健康状態や行動歴などを把握しなくてはなりません。記録を保管しておいてください。



お正月...所変われば!?

日本のお正月といえば、初詣に行ってお雑煮やおせちを食べて家族で過ごすという人が多いのではないのでしょうか。世界のお正月にはどんな風習があるのでしょうか。スペインでは、年越しの鐘の音に合わせて12粒のブドウを食べるとか。アイルランドでは、古くなったパンで家の壁やドアをたたく。フィリピンでは、水玉模様の服を着て新年を迎えたとお金持ちになる。ブラジルでは、カラフルなパンツをはくと願いが叶う。アメリカでは新年を迎える瞬間に大切な人とキスをする...などなど。国や地域によって考え方や過ごし方は違いますが、「1年を楽しく健康に過ごせるように」と願う気持ちは共通です。今年もコロナに負けないで元気に過ごせますように。



