



令和4年12月5日(月)

三笠小 保健室

2学期も残すところあと約半月となりました。これからますます寒くなってきます。寒くなると気を付けなければならぬのが、インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症の流行です。新型コロナウイルス感染症も最近また増加しており心配なところです。「手洗い・うがい」「マスクの着用」などの感染症予防に気を付けるとともに、「早寝・早起き・朝ごはん」、規則正しい生活で病気に負けない強い心と体をつくりましょう。

◆体調が悪いときは無理をせずに！！

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？



【12月の保健行事】

清潔検査

※今月は日にちを知らずに実施します

思いやりって？ やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができできる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはない、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザ・テレサ

「ここ」はだれにも見えないけれど「ここづかい」は見える
「悪い」は見えないけれど「悪いやり」はだれにでも見える



12月10日は「世界人権デー」。
あなたの心に響いた言葉はありますか？

◆体を温めるポイントは！？

3つの首を温めて体 ポカポカ



北風がピュー！と吹いたら、

体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守っていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

外に行くときは手袋を忘れずに

締めつけない、厚手の靴下が◎

体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

◆清潔検査の結果（11月）

*『ハンカチを持ってきた人の割合』

※全体 85.7%

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
84.5%	90.3%	79.6%	84.7%	89.2%	85.7%

ほとんどの学年で、ハンカチを持ってきた人の割合が80%を超えていました。しかし、人数にすると86人が忘れていました。手をしっかりと洗い、きれいなハンカチで拭くことの大切さをお家でもお話しいただき、毎日ハンカチを持ってくることができるようご協力をお願いします。



<健康手帳 確認・提出のお願い>

12月の清潔検査後、健康手帳を持ち帰ります。確認後、2学期中に学校へ提出をお願いします。

(※学年で指示された期限までに提出してください。)

○発育の記録（P4～5）・・・内容をご確認の上、保護者印を押してください。

○清潔検査（P35～）・・・お家の方のコメント又は印をお願いします。

