



ほけんだより



紫原小学校 保健室

感染症に気を付けて!



本校でも、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザA・B、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、アデノウイルス感染症、ヘルパンギーナなど、様々な感染症に罹患する児童が出ています。

その中でも、第10波と言われる新型コロナウイルス感染症が増加傾向ですので、気を引き締めて感染予防に取り組みましょう。以前コロナに罹患していても、再度かかる子も出てきています。

免疫力が低下していると、感染症に繰り返しかかってしまう可能性がありますので、よく食べてよく寝て、どんなウイルスにも負けない健康な体をつくっておきましょう。

ていこうりよく 抵抗力をつけよう



マスクでガード!

がいけつ ぼうかん
外出するときは防寒
着やマスクをする



あら 洗ってクリーン!

てあら
うがい・手洗いで
あら なが
ウイルスを洗い流す



もりもり げんき 元気!

あたた しょうか
温かい消化のよ
いものを食べる



すやすや すいみん 睡眠!

すいみん じゅうぶん ど
睡眠を十分取り、
たいりよく
体力をつけておく



しっとり けんこう 健康!

すいぶん ほきゅう
こまめに水分補給
をし、部屋を乾燥
ほしつ
させず保湿する



「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

12月の「人権週間」に合わせて、保健委員会の児童が、言われて嬉しかった「ふわふわ言葉」と悲しかった「ちくちく言葉」を募集し、掲示をしています。

言葉はとても大事です。人を励ましたり元気づけたりする原動力になることもあれば、人を傷つける凶器になることもあります。

紫原小が、ふわふわ言葉でいっぱいになるよう、保健委員会の子供たちも頑張っています。



こんな言葉は人を傷つけます。心当たりはありませんか？

チクチク言葉

ばか あほ 死ぬ ダサッ
じゃま 大きらい 殺す
キモッ

こころウキウキコーナー

1年生の男の子がけがをして保健室にきました。その子のけがの処置をしていると、付き添いできてくれた同じクラスの女の子が、その子に「痛かったね、がまんして偉かったね。」と頭をよしよし・・・笑 とってもほほえましい瞬間でした。まさしく手を当てて癒してあげる「手当て」です。男の子の嬉しそうな顔を見て、私も初心を思い出しました。素敵なシーンでした。



寒い冬を乗り切るためには...

こんな歩き方の子いないかな？



寒くなると、ポケットに手を入れたり姿勢が悪くなったりしがちです。転んだ時に手を付けず、大きなけがにつながるためとても危険です。手袋等を活用し、寒いときこそ良い姿勢を心がけて過ごすようにしましょう。

