

すこやか

ほけんだより 2月号
犬山市立犬山北小学校
R4.2.2



感染症の再流行で、心配な日々が続いています。これまで以上に手洗いや
かん気(空気の入れかえ)などの感染症予防をみんなでしていきましょう。



ほけんしつ 保健室からおねがい

つめの長い人が気になります.....

最近、つめの長い人をよく見かけます。また、長すぎるつめが割れたと言って保健室に来る人もいます。
つめの伸ばしすぎは、自分がけがをするだけでなく、
友だちにけがをさせてしまうこともあります。そして、
つめのあいだは、よごれが残りやすく、衛生的にもよ
くありません。つめは短く切りましょう。



ポケットから手を出しましょう.....

寒い日が続く、ポケットに手を入れている人を見かけます。寒くてつい...と
いう気持ちはよくわかります。しかし、けがをしないためにも、手を出している
ことがだいじです。登下校は、手ぶくろをして、手をポケットから出しましょう。



ポケットに手を入れたままだと...



転んだときにすぐに手を出せないで、大けがにつながります。
歯が折れたり、鼻の骨が折れたりすることがあります。



2月の保健行事

6年生 スマホ・ケータイ安全教室(犬北っ子健康会議) 2/9(水) 5時間目

~ネットやゲーム、スマホの使い方を考えよう~

教室で講師の方とオンラインでつなぎ、スマホやゲーム、インターネットの
使用で気をつけることを学びます。



からだをきたえよう

感染症予防は手洗い・かん気だけではない!

日々の生活が大事です!!



すいみんをとりましょう

しっかり寝ていないと、
体調をくずす原因につな
がります。



栄養をとりましょう

体調をよくするためには、食事が
だいじです。好き嫌いせず、バラ
ンスよく食べましょう。



運動をしましょう

病気にまけない体を作るために
適度な運動は大切です。動いて、
体力をつけましょう。2月も引き続き
「いきいきなわとび」がありますね。



服そうを考えましょう

体が冷えるとかぜを
ひきやすくなります。
重ね着をしましょう。



少しでも体調が悪いときは、
むりせず学校を休みましょう。

保護者の皆様へ.....

<感染症予防について>

日頃より体調不良時における欠席の判断など、感染予防にご協力いただき、ありがとうございます。また、早退につきましても、すみやかなお迎えにご協力いただき、ありがとうございます。学校でも、引き続き、予防を徹底していきます。ご家庭にご協力いただくことも多いですが、よろしくお願いいたします。

*朝の検温について

最近、検温を忘れてくる児童が増えてきています。登校後の測定は、外気温に影響されて正確に計ることができないこともあります。登校前にご家庭での測定にご協力ください。

*マスクとハンカチについて

いつも清潔なものを使用できるように、予備をランドセルに入れてください。

*体調管理について

体調を崩しやすい季節です。体の調子を整えるために、ご家庭でお子様の睡眠や食事などのサポートを引き続きお願いいたします。