

ほけんだより



令和4年12月22日
 興本扇学園
 校長 稲葉 守朗
 養護教諭 石原 さよ

やっぱり大切なのは、生活リズム 😊

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月、どこかへ出かけるなど、楽しみなことが多い冬休みですが、体言周に気をつけて... 交通事故にも気をつけてすごしてください。遊びに行くときは、「だれと」「どこで」「何を」「何時まで帰る」を必ずお家の人に伝えましょう。また、年末年始は新しい年を迎える準備があり、お家の人たちは大忙しです。みなさんも、家族の一員として自分ができる家のお手伝いができるといいですね。今回の冬休みは「歯みがきカレンダー」があります。毎日の歯みがきを忘れずにしてください😊
 1/10に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています!!



年末年始はいろいろなイベントがあり、ねる時間かいつもより遅くなってしまうことも... という日があるかもしれませんが、そんなときでも、朝起きて朝日を浴びたり朝ごはんを食べたりすることで、脳も体もシャキッとします。ねむくてもがんばって起きてみましょう。
 新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症には、ウイルスに負けないための「免疫力」を高めることが大切です。外で遊び体を動かす学校がある日と同じように起きてねる、という生活リズムを整えることが「免疫力」を高めることにつながります。冬休みも生活リズムに気をつけてすごしましょう😊



冬のやけどに気をつけて!!

カイロや湯たんぽ、電気カーペットなどは、じんわりとあたたかくなるので、熱さや痛みが感じにくく、低温やけどを起こすことがあります。直接はだにふれない工夫と、長時間使わないように気をつけましょう。低温やけどは皮膚の深い部分までやけどが進行している場合もあります。もしもときは、病院に相談してください。
やけどをしたら、すぐに流水を冷やしましょう。痛みが続く場合は病院へ...



どうしてそうじは大切なの？
 みなさん、教室や階段などをそうじしてくれてありがとう!! みなさんは、なぜそうじが大切だと感じますか? 下の3つの理由とあわせて考えてみてください。
 ① 気持ちよくすごすため。よごれがたまらず、きれいな部屋がいいですね。
 ② 元気にすごすため。ホコリの中にはバイ菌がたくさんいます。
 ③ 物を長く使うため。いつもきれいにしておけば、長持ちできますね。
 そうじをして気持ちよく新年を迎えましょう!!

