



山崎小学校 保健室

あけましておめでとうございます

2022年ははじまりました。今年もよろしくおねがいします。

冬休みは、家族とゆっくり過ごせましたか？

少しずつ生活リズムを取り戻して、3学期も元気に過ごしましょう♪

まずは元気な「おはよう」から！今年も明るいあいさつが山小に響きますように。

今年もみんなで感染対策！



12月の保健委員会活動で、校内の石けん補充とボトルをみがきました。

全国的に流行が落ち着いていたコロナウイルスも、1月に入って再び感染者が増えてきていますね。

2022年も引き続き山小みんなで、感染症対策に取り組んでいきましょう！



保健委員さん、ごくろうさまでした！

まだまだ
気をつけたい！

感染症

に
負けないために



手洗い



石けんをつけて
ていねいに

マスク



清潔なものを
使おう

運動



がんばりすぎ
ない程度でOK

換気



寒いけど…
忘れずに！

本格的な

カゼの季節になりました

調子が悪いときは無理をせずに休んで、
医療機関を受診してくださいね。

カゼに負けないために…



- ☑ こまめに手洗い
- ☑ バランスよく食べる
- ☑ 部屋の乾燥に注意
- ☑ 人混みを避ける

カゼかな？ と思ったら…



- ☑ 消化のいいものを食べる
- ☑ 水分補給
- ☑ 十分な睡眠
- ☑ からだをあたためる

ポケットに手を入れていると、危ないよ

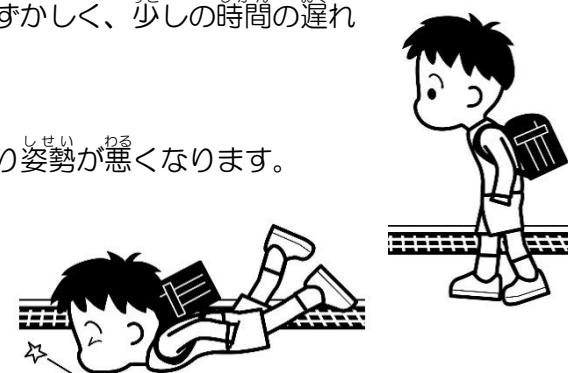
登下校時や休み時間にポケットに手を入れて歩いている人をよく見かけます。毎日寒い日が続いているので、ポケットの中で手を温めたい気持ちはよ〜〜〜く分かります。

でも、考えてみてください。ポケットに手を入れたまま転ぶと、どうなるかな？手をつくことができず、顔や頭をケガしてしまいます。

「そうなったときに、ポケットから手を出せばいいやん！」と思うかもしれませんが、しかし実際は瞬時にサッと出すことはむずかしく、少しの時間の遅れがケガにつながってしまいます。

また、ポケットに手を入れると、背中が丸くなり姿勢が悪くなります。

登下校時は手袋を着用する・休み時間は外で体を動かすなど、違う方法で手や体をあたためたいですね。



1月の保健行事

1月11日(火)	身体測定	1・2年生
12日(水)	身体測定	3・4年生
13日(木)	身体測定	5・6年生

※体操服でおこないます。

※女の子は、髪の毛を頭の上で結ばないでね。

