

ほけんだより



令和6年12月1日
富岡小学校保健室

いよいよ、本格的に寒くなってきました。11月は、あたたかい日や寒い日と気温の変化が多く、体調の管理が難しかったですね。お風呂につかったり、あたたかいものを食べたりして、元気に冬を乗り切りましょう！もう少しすると冬休みです。冬休みは何をしようかな…と考えると楽しみです

冬も元気いっぱい！けんこうにすこすため

冬のひえに 腹巻！

ウイルスをやっつけよう！

あたたかい飲み物で水分ほきゅう



体を動かすと、きもちがいいよ！

あたたかメニュー、いただきま〜す！



～体温計の使い方～

正しく測るためのポイント



下から上へ差し込み、
体温計の先をわきの
くぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえて
わきをしっかりと閉じる

11月は、びょうきで来室した人が50名ほどいました。頭痛や咳が理由の人が多かったです。みなさんは正しい熱のはかりかたを知っていますか？

「下から」体温計をさしこむと正しい体温をはかることができますよ。

これから体温を測るときには、ぜひこの方法でやってみてくださいね。

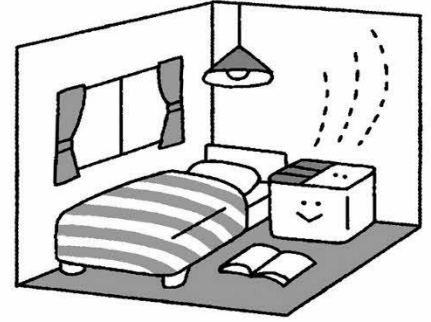
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれば、いろいろなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分**は**自分！ 世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

1人1人いいところやちょっぴり苦手なことが必ずあります。みなさんは、世界にたった1人の大切な存在です。小さなことでも、自分が「できた！」と思うことをたくさんほめてあげてくださいね。苦手なところは、「これ、どうすればいいの？」と先生や友達に聞いてみてほしいです。友達のスゴいところは、「すごいね！」とほめあえるといいですね。

保護者の方へ

- ・ほけんだより10月号からキッズビューのみの配信になりました。よろしければ、お子様と一緒に見ていただき、お子様の健康面についてお話できるツールになってくださいますと幸いです。
- ・市内では、インフルエンザに罹患する児童が増えてきているようです。インフルエンザに罹患した場合は、「発症したあと5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」出席停止と定められています。医師とも相談の上、ご判断いただけたらと思います。
- ・12月3日(火)いのちの教育参加希望を出してくださった保護者様、ありがとうございました。当日は体育館で実施しますので、直接体育館にお越しください。