

令和4年11月1日 小平市立小平第十三小学校 保健室

「立冬」、冬の足音が聞こえてきています。十三小では、寒くなってきてか ら、のどの痛みやせき、鼻水などでお休みする人が増えています。すでにコ ロナに感染した人も多くなり、ちょっと緊張感がうすれてきているように感 じますが、もう一度気を引きしめて、予防対策をしっかりと続けていきましょ う。



保護者の方へ

これからさらに空気が乾燥し、風邪症状が増える時期になります。受診 にいたらない場合もあるかと思いますが、コロナの可能性も念頭に置いて 対応していただければと思います。また今冬は、今夏以上の新型コロナ感 染者の増加と、インフルエンザの同時流行が予想されています。引き続き、 以下の点にご配慮くださいますようお願いいたします。

- ・発熱や咽頭痛、咳、頭痛等、普段と異なる症状がある場合は、登校を 控える。(症状がなくなった翌日まで家で経過をみる)
- ・家族に症状がある場合も、登校を控える。
- ・場に応じたマスクの着用(鼻から顎まで覆う)。
- ・家庭での新型コロナ抗原検査キットの活用。(有症者や濃厚接触者 は東京都から無料配布が受けられます)
- ・症状が重い場合は受診する。

裏面もご覧ください

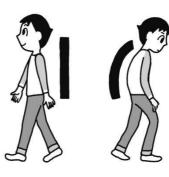


るゆっても 冬の寒さや乾いた空気はひふの大敵。 体のかゆみや、手のあかぎれ、ひびわ こまめにおていれ 11/12 ひふの自 れなどに悩まされる人が立てきます。

ほしっ 保湿クリーム(お風呂上りに体にぬるのがおすすめ)や、手ぶくろを使っ て、ひふを守りましょう。手を洗った後、ぬれたままにしないのも大切です。

※ハンドクリームやリップクリームを学校に持ってきて使ってもいいです が、落としやすいので、名前をつけましょう。

11月の保健標 しせいを走しくしよう



こんな姿勢、していませんか?

た。ぜなか もる なながれる しせい 猫背といって、背中を丸めた前かがみの姿勢がくせになっている人、下 む ちょうじかん しゅうちゅう ひと を向いて長時間ゲームやスマホに 集 中 してしまう人はいませんか?この しせい こきゆう あさ あたま まえ っ て くびような姿勢をとっていると、呼吸が浅くなり、 頭が前に突き出ることで、 首 がた。 ふたん や肩に負担がとてもかかります(実は 頭 はとても重いのです)。また、目 に近いところで使っていると、視力が下がったり目が疲れたりします。よい しせい からだ ふたん けんこう あたま 姿勢でいると、体 に負扣がかからず、健康でいられます。 頭 の真ん中を っぇ いと 上から糸でひっぱられているようなイメージで、背筋をピンとのばして過ご しましょう。

11月10日は いいトイレの日

みなさん、毎日トイレをどんなふうに使っています か?みんなが気持ちよく使えるトイレになるよう に、使い方を見直してみましょう。



・和式トイレや男子用トイレは、まわりをよごさない ように、一歩前に出て使う。



- ・よごしてしまったら、トイレットペーパーでふきとる。
- ・ちゃんと流れたか確認する(レバーは長めにおす)。
- ・トイレットペーパーがなくなったら取りかえる。
- ・トイレットペーパーで遊ばない、ちらかさない。
- ・トイレの後は必ず石けんで手を洗う。





トイレを使うときは思いやりをもって

