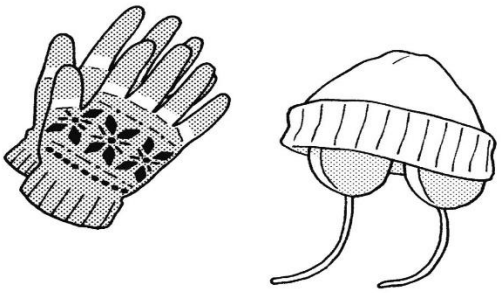
ほけんだより

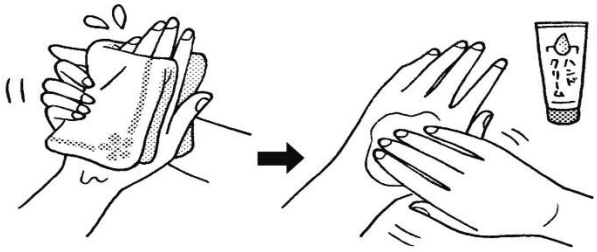
令和８年１月１６日
上白石小学校
保健室

３学期が始まり、子供たちが、元気に登校してくれてうれしく思っています。インフルエンザなどの感染症にかからないためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に冬を過ごせるようにお願いします。

しもやけとあかぎれの予防



手袋や耳当てなどで防寒します。



手洗い後は水気を拭き取り、クリームで保湿します。

©少年写真新聞社2025

家庭でできる感染症予防法

冬になると風邪症状で体調を崩し、欠席する児童が増えます。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

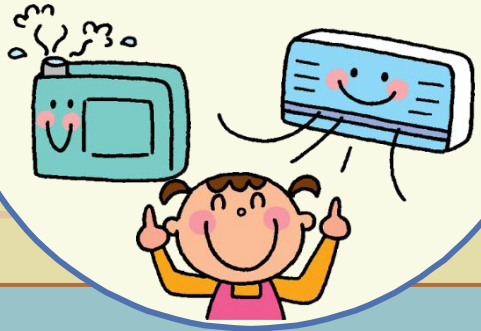
外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。

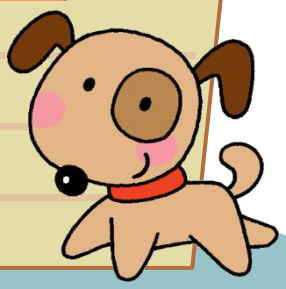
外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、**ウイルスをまき散らさないことです。**

室内の温度・湿度をチェック

室温 16～18℃、湿度 60％前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などを上手に使いましょう。



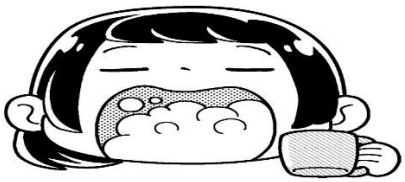


＼まだまだ気をぬけない／インフルエンザを予防しよう

手洗い

石けんを使って手をすみずみまで洗いましょう。

うがい



手洗いといっしょにうがいもしましょう。

マスク

鼻と口をおおうように着けましょう。

食事

運動

すいみん

栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分なすいみんといった生活習慣を身につけることによって、ウイルスに対する体のていこう力を高めましょう。

©少年写真新聞社2026

スキー学習が始まります

お子さんと一緒に確認してください！

朝ごはんをしっかり食べよう！

スキー学習では、たくさん体を動かすので、エネルギーがいつもより必要です。

早ね 早おき 朝ごはん

前の日は早めにねよう！

ねぶそくだと、けがをしやすいし、寒いところに長い間いると体調が悪くなることがあります。

いつも以上に健康観察をしよう！

体温をはかって、熱がないか確しかめ、体調はどうかチェックしましょう。体調がよくないときには、おうちの人と相談して無理しないようにしましょう。

できるだけ、おうちでうんちをしてこよう！

とちゅうでおなかがいたくならないように、学校に行く前にトイレに行っておきましょう。