

ほけんだより



令和8年1月8日 No.10

射水市立片口小学校

保健室

—あけましておめでとうございます—

1月の予定

1月の保健目標「かぜを予防しよう」

内容	日時	対象	留意点
身体測定	1月9日(金)	全学年	・体操服の半袖、ハーフパンツで測定しますので、温かい服装の下に着用してきてください。 ・髪の毛の長い人は、下の方で結んでください。
視力検査	1月13日(火) ~14日(水)	全学年	・眼鏡がある人は忘れずに持ってきてください。 ・コンタクトをしている人は検査のときに伝えてください。 ※詳しい日程は連絡帳でお知らせします。

◎お願い◎

- ・インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の感染が判明した場合は、速やかに学校へ電話連絡をお願いします。また、学校のホームページから「治ゆ報告書」をダウンロードし、出席停止期間中の発熱の有無の記入と登校可能日の確認をお願いします。登校再開日に忘れずに提出してください。(治ゆ報告書のダウンロードが難しい場合は、お手数ですが学校まで取りに来てください。)
- ・学級等で感染症が流行した場合は、感染拡大防止のためマスクの着用を求めることがあります。マスクの予備をランドセルに数枚持たせてください。また、風邪症状があるときは咳エチケットとしてマスクを着用するようお願いします。
- ・水分不足やのどの乾燥を防ぐために、冬でも水筒を持たせてください。
- ・さわやかチェックの日に限らず、清潔なハンカチ・ティッシュは毎日持たせてください。給食の前や掃除の後には、手洗いの徹底に努めていますので、ご協力をお願いします。



あったかい重ね着のポイント



✓肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

子供の冬の服装選びは難しいですね。冬でも半袖の暑がりさんもいれば、室内でも厚着の極端な寒がりさんもあります。冬の登下校や学校の廊下は気温が低いですが、運動後や暖房の効いた教室内では汗ばむこともあります。気温や活動に合わせて衣服の調節ができるように、工夫をしましょう。

冷えは万病のもと。温かく過ごして、免疫力を高めましょう。