



今月の保健目標：手あらいをしていねいにしよう

今月の保健目標は、「手あらいをしていねいにしよう」です。指先(つめの間)や指の間、手首は、洗い残しの多い場所です。せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。インフルエンザ等の感染症もまだまだ流行っています。寒いですが、換気や手洗いをして、自分の健康もみんなの健康も守りましょう。



寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。

自分でできる対策をしましょう。



とも 友だちを大切に

友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良いでいよう。

さむひに 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、
冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、
湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。
加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、
汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

おうちの方へ



- ・インフルエンザ等の感染症が流行っています。手洗いやうがい、必要に応じたマスクの着用など、引き続き、感染症対策のご協力をお願いします。
- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、2月4日（火）・12（水）・18日（火）・21日（金）・25日（火）の10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。
- ・お子さんについて相談したいことがありましたら、はあとラウンジスタッフの教育相談もできます。その場合は、担任または養護教諭へお知らせください。

