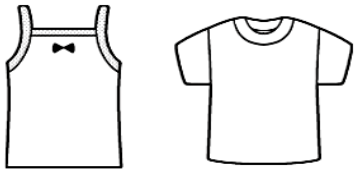
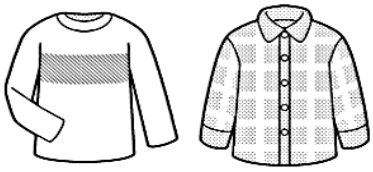
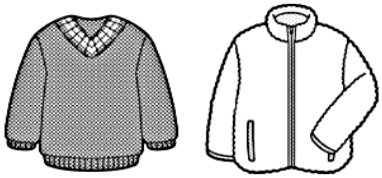
12月 ほけんだより

令和３年度
東小学校 保健室

12月の保健目標　寒さに負けないで外にでよう！

１２月に入り、どんどん寒さが増してきました。寒いからと、休み時間も室内でタブレット・・・
ではなく、あたたかい服装をして、外でたくさん体を動かしましょう！

衣服の役割と選び方のコツ

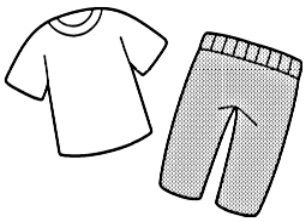
	衣服の例	主な役割	選ぶコツ（ふだん）	選ぶコツ（運動時）
下着		体から出るあせやよごれを吸収し、体を清潔に保つ。	はだざわりがよく、体に合ったサイズのものを選ぶ。	吸収したあせが、かわきやすいものを選ぶ。
シャツ・ブラウス		下着の上に着てすはだを保護し、寒さや暑さをやわらげる。	下着より少し大きめのサイズのものを選ぶ。	のびちぢみして、動きやすいものを選ぶ。
セーター・フリース		あたたかさを保つ。	やわらかな素材で、空気を多くふくむものを選ぶ。	ぬぎ着しやすく、まさつに強いものを選ぶ。
ジャンパー・コート		内側のあたたかさをにがさない。	雨風を通さず、ぬぎ着しやすいものを選ぶ。	あせなどの内側のしっ気のみをにがすものを選ぶ。

気温や天気、なにをするかに合わせて衣服を調節しよう

冬のあせに注意！

ふかずにいると、あせがかわくときに体の熱をうばいます。

運動するとき



のびちぢみして動きやすく、何度も洗たくできるじょうぶなもの

ねるとき

ゆったりとして体をしめつけず、くつろげるもの

保護者の方へ

【感染症対策について】

毎朝の検温と健康観察カード記入のご協力ありがとうございます。月ごとにお渡ししていた健康観察カードですが、今月から冬休み・春休みの関係で１２月は２４日まで、２５日からの冬休み分は１月の健康観察カードに体温を記録することになりました。冬休みも毎日検温していただくようご理解とご協力をお願いいたします。

感染者数は減少してきましたが、多くの国で新たな変異株の感染者がでているなど未だ予断を許さない状況です。変異株であっても従来株と変わらず、「３つの密」の回避、マスクの適切な着用、こまめな換気、手洗いなどの基本的な感染対策が推奨されています。引き続き感染症対策へのご協力をお願いいたします。

【おくすりの持参について】

医薬品について誤った使用をしないようにするため、お子様に医薬品を持たせる場合、「いつ飲むのか」「どのくらいの量か」等、服用の方法について、連絡帳を通じて担任までお知らせください。投薬については医療行為となるためできませんが、お子様の体調の把握のためにも、ご協力をお願いいたします。

保健だよりの１０月号に掲載しました、**「気持ちを楽にする２３のくふう」**を東小でも募集したところ、すてきなくふうを教えてくれました。いくつかご紹介します。

★　すきな本を読んでのんびりする
★　ゆっくりしんこきゅうをする。
★　じてんしゃにのってかぜをきる
★　ＹｏｕＴｕｂｅ・テレビをみる
★　まあいいかってことにする
★　大好きなクッションを抱いてねむる
★　ねる。自分のすきなことをする
★　静かなところで本を読む
★　たのしいことをかんがえる
★　体をうごかす・バスケをする
★　ゲームをする
★　わらわせる
★　土日にスポーツをする

「気持ちを楽にする２３のくふう」は、国立成育医療センターが実施したコロナ×こどもアンケートの１つで、コロナ禍におけるこどもたちのストレス発散方法のアンケート結果です。コロナ禍でさまざまな制限があるなか、子どもたちはいろいろなくふうでストレスをため込まないようにしているようです。１０月号に載せたものの他にも、たくさんのくふうがあるので、ぜひお子様とご覧になってみてください。