

令和5年1月11日 志木第二小学校 ほけんしつ

あけましておめでとうございます。いよいよ1年の中で一番寒いころにさしかかります。かぜ・インフルエンザ・コロナウイルスなどの【感染症】にかからないためにも、体を冷やさず、しっかり温めることが大切です。例えば、着るもの・身につけるものの工夫はこんなものがあります。

### 下着(はだ着)をつける

### 重ね着をする

### 手袋や帽子を使う

### 首・手首・足首を温める



他にも、少し長め・厚めの靴下をはいたり、半そでの下着を長そでにしたり…。すぐにできる「ちょっとした工夫」を実践してみてください。遊びや運動を取り入れながら、寒さに負けず楽しい3学期にしていきたいと思います。



日頃より、ご家庭での健康観察ありがとうございます。**3学期も引き続き、家庭での朝の健康観察をお願いいたします。**体調が良くない場合は、無理をせずおうちでゆっくり休んでください。「家族に体調不良者がいる」「本人に風邪症状があり、念のため登校を控える」等の場合でのお休みは、**欠席にはならず「出席停止」扱い**になります。



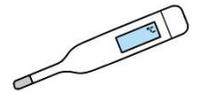
## 1月の保健行事予定

日にち	内容	該当学年
1月16日(月)	発育測定	1年生
1月17日(火)	発育測定	たんぽぽ
1月18日(水)	発育測定	4・5年生
1月19日(木)	発育測定	2・3・6年生

身長を正しく測定するために、ポニーテールなど頭の真上や真後ろにゴムがくる結い方は当日避けていただきますようお願いいたします。

当日学校をお休みしている場合は、登校したときに測定をします。

## 体温の正しい測り方(わき用体温計)



- ①体温計の先をわきの中心に当てます。30°くらいで、下から押し上げるようにします。体温計の画面は体の方に向けます。



- ②挟んだら、わきをしっかりとしめます。測っている方の手のひらは上に向けて、もう一方の手でひじをおさえます。

### 【正しく測るために】

- \*測っているときは、体を動かさないようにしましょう。
- \*汗をかいているときは、測る前にふき取りましょう。