



家庭数

令和3年1月7日  
吉川市立旭小学校  
保健室

# ほけんしつだより

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

2021年(ねん)がスタートしました。冬休み(ふゆやす)中は元気(げんき)に過ご(すご)せたでしょうか。昨年(さくねん)はみなさんひとりひとり(ひとりひとり)の予防(よぼう)の甲斐(かい)あってか、学級閉鎖(がっきゅうへいさ)にならずに2学期(がっき)を終(お)えることができました。水道(すいどう)の水(みず)が冷(つめ)たくて、手洗(てあら)い・うがい(うがい)がおっくう(おっくう)になりがち(がち)ですが、いつものように30秒(びようかんていど)間(かん)程度(ていど)しっかり(てあら)手洗(てあら)いをして、かぜ(かぜ)やインフルエンザ(いんふれんざ)、新型コロナ(しんこころな)に負け(ま)ず毎日(まいにち)元気(げんき)に登校(とうこう)できるといいですね。しかし、朝(あさ)から体調(たいちょう)があまり(あまり)よくないな……(おも)と思った(おも)ときは無理(むり)せず(せず)ゆっくり(ゆる)り休(やす)んでください(ください)ね。



## 正しい手洗いの仕方



①おねがいのポーズ  
手のひら(てのひら)で石けん(せっけん)をこすり(こすり)合わせてあわだ(あわ)立て(た)てます。



②カメのポーズ  
手の甲(てのこう)は反対(はんたい)の手のひら(てのひら)とこすり(こすり)合わせて洗(あら)います。



③おやまのポーズ  
指(ゆび)を交差(こうさ)させて、指(ゆび)の間(あいだ)を洗(あら)います。



④おおかみのポーズ  
指先(ゆびさき)やつめ(つめ)を手のひら(てのひら)でこす(こ)って洗(あら)います。



⑤バイクのポーズ  
親指(おやゆび)は、反対(はんたい)の手(て)でにぎり(にぎり)、回(まわ)すように洗(あら)います。

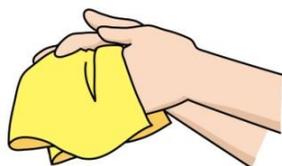


⑥つかまえたのポーズ  
手首(てくび)も反対(はんたい)の手(て)でにぎり(にぎり)、回(まわ)すように洗(あら)います。



⑦しっかりすすぐ

⑧清潔(せいけつ)なタオル(たうる)でふく



## 寒いけど…どうして教室の空気を入れ替えるの？

しめきった教室(きょうしつ)では、ほこり(ほこり)や、人の息(ひと)はく息(いき)、細菌(さいきん)やウイルス(ういる)などでいっぱい(いっぱい)になり、気分(きぶん)が悪(わる)くなったり、風邪(かぜ)をひきやす(ひきやす)くなったりします。

空気(くうき)を入れ替(い)えると、きれいな空気(くうき)でいっぱい(いっぱい)になり、湿気(しつげ)やにおい(におい)がとれ(と)れたり、ウイルス(ういる)が外(そと)へ出(で)て行(い)ったりするので、気分(きぶん)もスッキリ(すっきり)し、風邪(かぜ)をひきにく(ひきにく)くなります。



寒い(さむい)時(とき)でも、30分(ぶん)に1回(かい)、換気(かんき)をしまし(しま)よう！

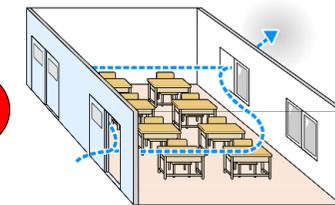
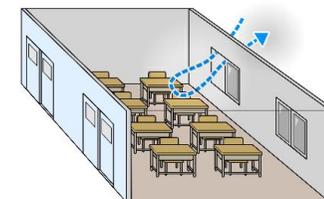
## ～教室の空気を入れ替え方～

窓(まど)を開(あ)けただけでは、空気(くうき)は教室(きょうしつ)の奥(おく)までいきわた(い)らず、新鮮(しんせん)な空気(くうき)は外(そと)へ逃(に)げて行(い)ってしま(しま)います。

教室(きょうしつ)の窓(まど)と扉(びら)を対角(たいかく)に開(あ)けると、空気(くうき)が教室(きょうしつ)の隅(すみ)々(すみ)まで通(とお)り、

教室(きょうしつ)の空気(くうき)が入(い)れ替(か)わりま(ま)す。窓(まど)と扉(びら)の両方(りょうほう)をあけま(ま)しょう！

寒(さむ)さを少(すこ)しこら(こ)えて、休(やす)み時間(じかん)ごと(ごと)に3～5分(ぶん)教室(きょうしつ)の空気(くうき)を入(い)れ替(か)えま(ま)しょう。



## 1月の発育測定について

- 12日(にち) (火) 朝(あ)の活動(か) なかよし学級(がっきゅう)
- 1時間目(じかんめ) 6・3年生(ねんせい)
- 2時間目(じかんめ) 5・2年生(ねんせい)
- 3時間目(じかんめ) 4・1年生(ねんせい)

- \* 体操着(たいそうぎ)の準備(じゆんび)をお願いします。女の子(めいご)の髪型(かみかた)は、高い位置(たかいち)で結(む)ぶと正(ただ)しく測定(そくてい)できません。低い位置(ひくいち)で結(む)ぶように、ご協力(ごきやうり)をお願いします。
- \* 結果(けつこ)は「発育(はついく)のようす」でお知らせ(しらせ)します。ご覧(らん)になりましたら、ご家庭(かてい)で大切に保(たも)つてください。9月(く)の結果(けつこ)も一緒(いっしょ)に載(の)っていますので、8月(は)に配付(はいふ)した「発育(はついく)のようす」はご家庭(かてい)で破棄(はき)してください。

12月の来室者数(らいしつしゃすう)

けが：21人 病気(びょうき)：10人 この集計(しゅうけい)は、保健委員(ほけんいん)さんががんば(がんば)ってくれています♪