家庭数

名細小学校　保健室
NO.9
令和6年1月9日

新しい年になりました。冬休みは元気に過ごすことができましたか。冬休み中に生活リズムが崩れていた人は少しずつ戻して 2024 年も健康に過ごしましょう。

3学期身体計測があります！

10日(水)　くすのき・3年生・5年生

11日(木)　1年生・4年生

12日(金)　2年生・6年生

〇正しい身長を測るために、**髪の毛は低い位置で**結んでください。

〇体育着の持参をお願いします。

〇測定結果は紙面で配布します。

～保護者の方へ～

今年の冬はインフルエンザや溶連菌感染症、咽頭結膜熱(プール熱)など様々な感染症が流行しています。特に咽頭結膜熱については流行警報が出ております。咽頭結膜熱はアデノウイルス感染による発熱、咽頭痛及び結膜炎を主な症状としています。感染力が非常に強く、感染経路は飛沫感染が主ですが、タオルを共用することでも感染することがあります。飛沫を浴びないようにすることで感染する機会は減少します。そのため、マスク着用等の咳エチケットや手洗いが重要です。ウイルスが入らないようにむやみに目や口に触れたり、こすったりしないようにしましょう。

また、ハンカチ・ティッシュを持参していない児童がいます。手を洗ったあとや保健室で貸し出す保冷剤をまく際に使用しますので毎日持参するようにお願いいたします。

1月の生活目標は・・・

手洗い、うがいをしよう　です

うがいの仕方

いいかげんなうがいの仕方では、かぜの予防になりません。
もう一度うがいの仕方を見直してみましょう。

❶戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口にふくみます。

❷頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、“ガラガラ”と音をたて、うがいをします。

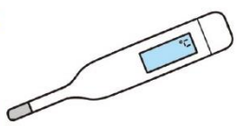
❸頭を下げて、周りに飛び散らないように口の中の水を出します。

❹3～4回くり返します。

※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。

体温のはかり方

（わき用体温計）



体温計の先をわきの中心に当てます。下から押し上げるように体温計の画面は体の方に向けます。

はさんだらわきをしっかりしめます。図っている方の手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。