



川口市立十二月田小学校
保健室
令和3年11月30日

朝晩冷えるようになりました。朝、布団から出られない人や、ストーブの前で着替えている人もいるのではないのでしょうか。思い切って体を動かすと、体が温まりますよ。水が冷たいけれど、手洗いうがいも続けていきましょう。

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にごまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

12月の予定 歯科健診

12月1日(水) 6年生 14日(火) 2・3年生
2日(木) 1年生 16日(木) 4・5年生

朝、忘れずに歯をみがいてきましょう。今回の健診の結果は、異常があった人のみに渡します。



手荒れ

手を洗ったあと、ハンカチでしっかり水分を拭くことが大切です。寝る前などにハンドクリームをぬり、ひどく荒れている場合は、皮膚科を受診するようにしましょう。

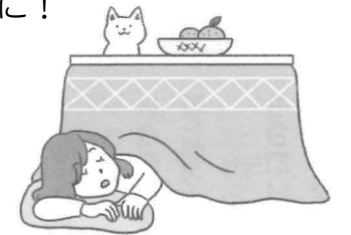
ここがポイント! 暖房使用時の注意

【温度・湿度】
室温20℃、湿度50%くらいが最適です。下半身を冷やさないう、服装に注意してください。



【部屋の換気】
感染症対策としても、こまめな換気は必要です。対角線を常に開けておきましょう。

【やけど・低温やけど】
特に、ホットカーペットやカイロでの低温やけどに気をつけましょう。つけたまま寝ないように!



てがるにできる! へやのかんそうたいさく

ぬれタオルをかける きりふきをつかう せんめんきにおゆをはる



〈保護者の方へ〉

お子さんの体調不良等で保護者の方に連絡をする際に、必ず連絡がつくよう、保健調査票の緊急時連絡先が変更された場合はお知らせください。また、学校の電話番号を携帯電話にご登録ください。(048-222-4383)