



元気いっぱい



宝達志水町立相見小学校

保健室

2024. 2.13 号

1月は、い(1)く、2月は、に(2)げる、3月は、さ(3)る。

と、言われるように、3学期はとても早く過ぎていきます。もう、1月は行ってしまい、2月ももう半ばにさしかかっています。

年の初めから地震に驚き、余震におびえ、電気や水のありがたさを感じているうちに、

今年に入ってから40日も過ぎていたんですね。

昨年1月にも寒気が到来して、断水の恐れがあり二日の臨時休業もありました。また、節水のために給食で「使い捨て食器」を使用した日も一日ありました。トイレやお風呂、食事の用意と水がないと大変に困ることを身をもってわかりました。「あたりまえ」と思っていたことは実は「あたりまえ」ではなかったのですね。

もうすぐ今年度も終わりです。6年生が相見小で学ぶのも25日を切りました。一日一日を大切に次の学年につなげていきましょう。

おうちの方へ

**なぜ、インフルエンザ、
感染性胃腸炎などが
はやる季節ですので、
毎朝、お子さんの健康観察を
お願いします!**

- 熱は?
- せきは?
- 吐き気は?
- 体のだるさは?
- 鼻水は?
- のどの痛みは?
- 下痢は?
- 体の痛みは?



まだまだ、新型コロナウイルス感染症は安心できるとは言えません。その上、今年にはインフルエンザも流行し始めています。今のところ宝達志水町内には流行していません。一人一人が今まで同様に、手洗いやうがい、生活リズム(早ね早おき朝ごはん)に気をつけていきましょう。

子どもたちは寒さを防ぐために、ジャンパーやコート、カッパズボンを着てきています。ジャンパーやコートを掛けられるヒモがあるか**確認**していただけるとありがたいです。ついてなければ、何か工夫して**つけてあげて**ください。

手袋やマフラーも防寒には効果的です。ただ、学校には、たくさんの児童がいますので必ず**記名**をお願いします。(誰かからもらったものに名前がそのままになっているケースもあり、早退させるときなどに大変困った事もあります)

児童の足下は、長靴やブーツを履いていて暖かそうです。しかし、登校の時に、また、休み時間の雪遊びで靴下までビショビショになり裸足でいる児童がいます。換えの靴下を、ランドセルや、体操服袋に用意してあるといいと思います。

自分で汗の始末や服装の調節ができるよう、声をかけながら、経験をつませてあげましょう。

寒さをふせく！くふうあれこれ

◎身につける



◎重ね着をする

肌着+シャツ+コート

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中はずいぶんシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。顔と体の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、あつの上着だけにたよるよりも重ね着がオススメです。ただし、「暑いくらい」にならないように注意してくださいね。



◎「3つの輪」をあてためる

「3つの輪」は「首」「手首」「足首」です。これらはいずれも血管が流れているところを締めて、空気の循環を促しやすいところ。ここをあてためると血のめぐりがよくなるだけでなく、汗が蒸れやすいため、汗があたりまわります。3つの首を締めるからしっかりとガードしましょう!

