

# ほけんだより 1月

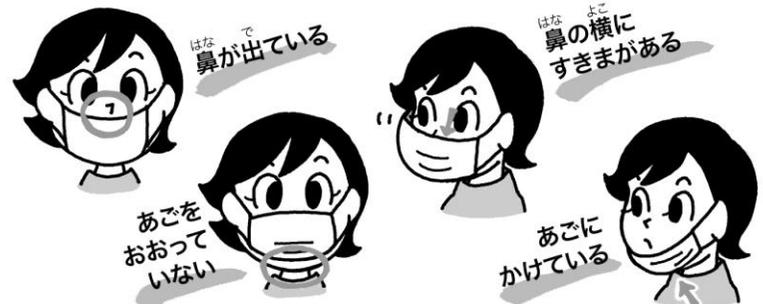
半原小学校保健室 H31年1月9日発行

あけましておめでとうございます。みなさんは昔ながらのお正月の遊びをしたことがありますか？お正月遊びにはいろいろな意味があって、たこあげは新年の空を見上げて走るのがよいとされ、福笑いは年の初めにみんなで大笑いをする福を呼びこむといわれたそうです。2019年もみなさんがたくさん笑って過ごすことができますように！

- あ いさつで 元気な1日始まるよ。
- か ぜ予防 うがい・手洗い忘れずに。
- く んるん気分
- い つも 楽しく過ごせるといいね。
- ① 日の元気のもと 朝ごはん。
- ② 年の始めに 健康目標を考えよう。
- ③ こ に こ 笑顔 あ ふ れ る 毎 日 に 。



## マスク こんなつけ方を していませんか？



ただ 正しいつけ方

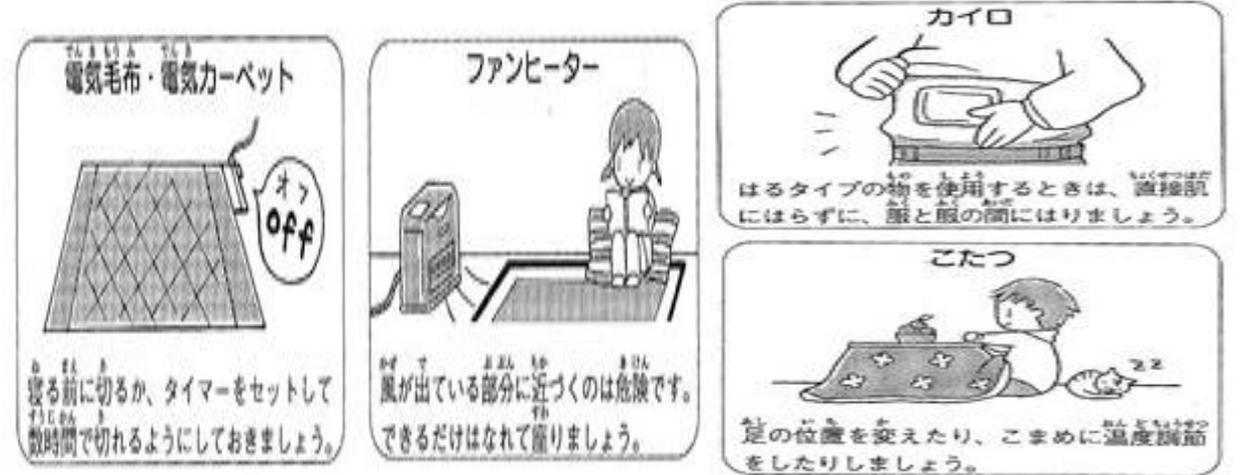
マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻からあごまでを、しっかりおおうようにします。

## ていおん ちゅうい 低温やけどに注意しましょう！！



低温やけどとは、体温より少し高く、熱さをあまり感じない程度の熱源(40~60℃くらい)に、長時間ふれていることで起こるやけどのことを言います。痛みを感じにくいので、「やけどをした」と自覚するまでに時間がかかるのが特徴です。皮膚が赤くなる、水ぶくれができるなどの症状が出ますが、気付いたときには皮膚の深い部分までやけどをしていることがあるので注意が必要です。

低温やけどをしたらそのままにせず、水道水や冷たいタオルなどで充分冷やしましょう。痛みや腫れがひかないときは、病院へ行くようにしてください。



## 今月のスケジュール

身体測定の日程

身長と体重を測り、9月からの成長をみます。

1月15日(火)	5年、6年、
16日(水)	3年、4年
17日(木)	1年、2年

※体育着で行いますので準備をお願いします！

まだ心配が、切に、☆ おうちの人による 登校前の健康観察を お願いします