



すくすく



令和2年12月2日
朝日西小学校
保健室

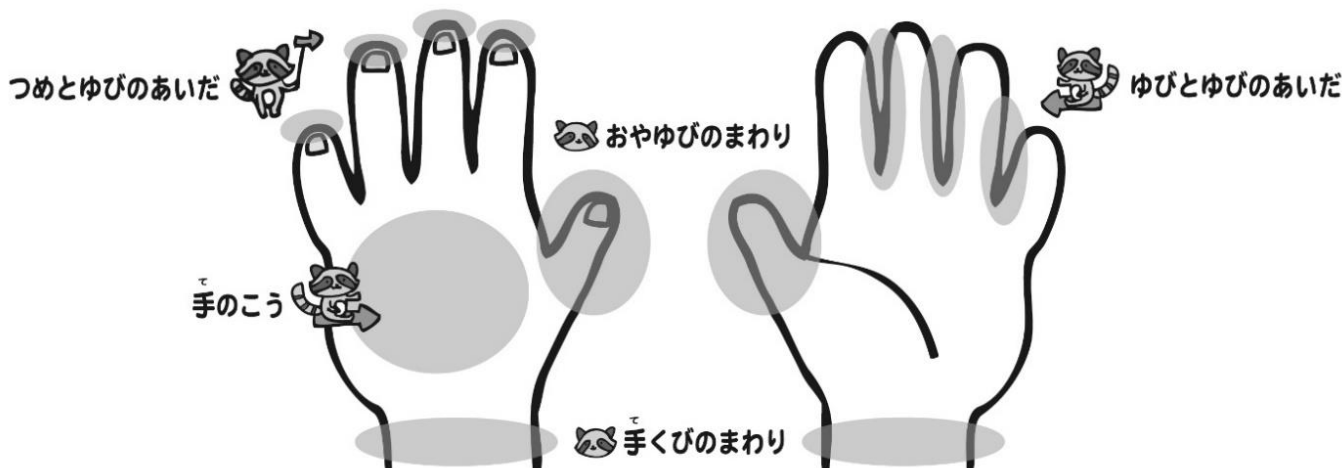
手洗いのとき、水道のお水の冷たさをとても感じるようになりましたね。秋になり手洗い石けんの減りが遅くなりましたが、最近では以前の早さに戻り、みなさんが手洗いを頑張っていることがよくわかります。

12月はクリスマスや大晦日などの楽しみがありますが、1年間を振り返り、気持ちを引き締められるといいですね。2020年も残りあと1ヶ月です。病気や寒さに負けず、元気に過ごせるようにしましょう！

12月の保健目標

冬を健康に過ごします。

あらいわすれ、**気をつけて！** 手あらい

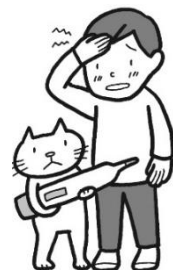


「あらいわすれ」は、バイキンやウイルスが残りやすいところです。しっかり石けんで手を洗いましょう！

どうして「熱」がでるのかな？



私たちの体は、かぜやインフルエンザなどの病気にかかると、熱が出る場合があります。病気の菌やウイルスが体の中に入ると、それをやっつけるために、体温を上げるように脳が命令します。菌やウイルスと戦う力を強くして、体を守るために体温を上げて熱が出るのです。



はなこきゅう マスクのときも鼻呼吸！

マスクをつけると息苦しくなって、口呼吸をしていませんか？口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがいっぱい、乾燥した冷たい空気がそのまま乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまう。しかし鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、空気を温めたり過失してくれたりするので、体への負担が減ります。マスクのときも、鼻呼吸をするように気をつけてみましょう。

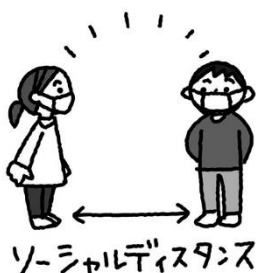


／ 新型コロナウイルスもインフルエンザも ／

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



ソーシャルディスタンス

人との距離をとる
(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

保護者様

希望される方は色覚検査を受けることができます

先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人に自覚のない場合が多く、検査を受けるまで気づかない場合が少なくななりません。もし、ぬりえやものを見た時に色間違えが多いなど、心配な点がありましたら、養護教諭（須沼）が担任の先生までお声かけください。