

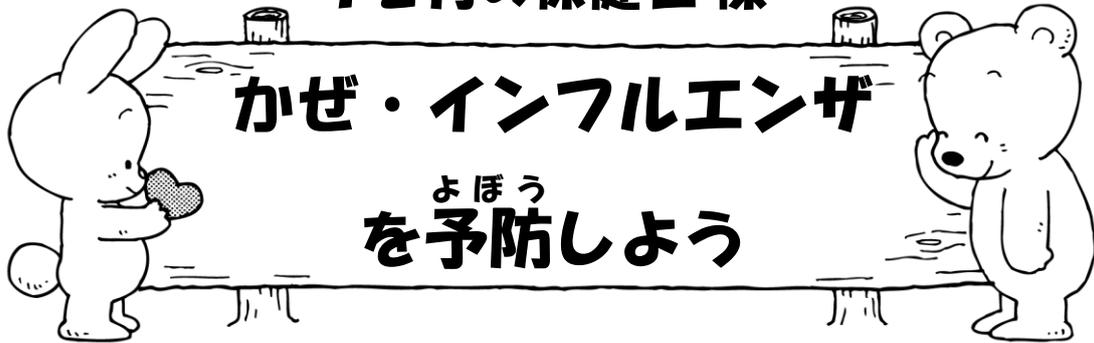


令和4年12月7日
式根島学園式根島小学校
校長 養護教諭

12月に入り寒さが一段と増してきました。寒くて朝、布団から出るのが辛いと感じる人も多いのではないのでしょうか。

2学期も残すところ約2週間になりました。体調管理に十分注意しながら、楽しい冬休みを過ごしましょう。

12月の保健目標



冬はかぜをひきやすい季節です。式根島の冬は海風がとても強く、寒いと聞いています。また、暖房を使うことで、空気が乾燥して体調を崩しやすくなります。こまめに水分補給をしたり生活リズムを整えたりして、かぜやインフルエンザ等を予防しましょう。

ウイルスはこんな子たちをねらっている！



好きなものばかり
食べている子



うんどう
運動しない子



よふかしする子

せき 咳やくしゃみってどうして出るの？

かぜやインフルエンザ等などにかかったときに、咳やくしゃみが出る
ことがあります。これは、体からだの中なかに入はいってきた異物いぶつを吹き飛ばしたり、
炎症えんしやうがおきたりしているためにみられる反応はんのうです。咳やくしゃみで飛
ぶ「ひまつ」は、ウイルスをふくんでいます。だからこそ、マスクをつけ
て「ひまつ」を飛ばさないようにすることが大切です。マスクは、「ひまつ」を飛びちるのをおさ
えるので、周りにウイルスが飛ぶのを防げます。

せき・くしゃみ



お知らせ

《 薬物乱用防止教室 》

- 令和4年12月20日(火)5時間目
- 対象学年：6年生
- ※新島警察署の方々を講師にお招きして授業を行います。

《 マラソン大会前健康相談 》

- 令和5年2月1日(水)13:30~
- 対象学年：全学年

《 1月の発育測定 》

- 令和5年1月12日(木)
- 対象学年：全学年 ※体育着を持って来てください。
- すぎなの子：配付…令和5年1月13日(金)/回収…令和5年1月16日(月)

《 スクールカウンセラー 》

- 12月22日(木)、23日(金)
- 1月19日(木)、20日(金)
- 2月2日(木)、3日(金)
- 3月9日(木)、10日(金)
- 16日(木)、17日(金)

※面談を御希望の方は、担任、副校長、養護までお気軽にお声掛けください。

《 保護者の皆様 》



年末にさしかかり、お忙しい時間を過ごされているかと思います。
今年は、赴任1年目で、保護者の皆様には御心配をおかけすることもあったかと思いますが、様々な場面で御理解・御協力いただき、ありがとうございました。来年も式根島の子供たちが心も体も元気に過ごせるように保健室からサポートして行きたいと思います。よろしくお願ひします。