



南が丘小学校
保健室
R3. 1. 28

身体測定の結果をお渡ししました

1月の身体測定の結果をお渡ししました。
1学期からの成長の様子も記入してあります。
ご確認ください、記録としておうちで保管しておいてください。



新型コロナウイルスの感染拡大がおさ
まらず、心配な状況が続いています。

気をつけて生活していても、感染してし
まうことや、ウイルスも変異しながら威力
を増していることが怖いですね。

これまで以上に、手洗いやマスク着用な
どの予防を徹底し、油断しないことが大事
です。

毎朝の検温など、ご協力ありがとうございます。引き続き、朝の健康観察
をしていただきますようお願いいたします。体調がすぐれないときは、登校を控
えて、おうちで休んでいただきたいと思います。

花粉症の人にとっては、つらい時期になります。症状
がひどくなる前に受診して、薬などを早めに準備をして
おくといいかもしれません。マスクの予備やティッシュ
も忘れずに。鼻水がたくさん出る人は、ティッシュの箱
をロッカーなどに置いておきましょう。



水は冷たいけど… 「手洗い」は大事です！

日常生活の中で、ドアノブやてすり、道具など…たくさんの人が利用するところを触るので、目には見えないウイルスが、手にはたくさんついていきます。

食事や鼻をかむとき以外にも、無意識に口や鼻を触ったり、目をこすったりしてしまうことがあります。
ウイルスの入り口は「口・鼻・目」。石けんでよく手を洗うことが大事です。



＜手を洗うタイミング＞

- ・外から帰ったあと
- ・たくさんの人がさわる場所をさわったとき
- ・トイレのあと
- ・せきやくしゃみをしたとき
- ・食事の前
- など

手を洗ったあとに、手を拭くためのハンカチやタオルなどを持ってきましょう。しっかり拭かないと、手荒れの原因にもなります。

寒くても水分補給わすれずに

皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。
空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

また、夏よりものどが渇いていると感じにくく、またマスクをしていることもあって水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

- ☑ 寝る前や起床後にはしっかり補給！
- ☑ のどが渇いたと感じる前に、こまめに
- ☑ 冷たいものよりも、常温や温かいものを選ぶ

