ほけんだより

福山市立水呑小学校
保健室
２０２４年（令和６年）
１月１２日（金）

皆さん，あけましておめでとうございます。２０２４年がスタートしましたね。お正月は楽しく年を迎えることができましたか？ついつい食べ過ぎてませんか？？

冬休みも終わり，新学期が始まりました。冬休みモードで不規則な生活になってませんか？生活習慣が乱れている人は，元気に学校に登校するために生活習慣を見直しましょう。

来年度に向けて自分の目標を決めてみましょう！

水呑小学校では，去年インフルエンザの感染で学級閉鎖になるクラスがたくさんありました。まだまだ，福山市でも，インフルエンザの流行はおさまりません。引き続きご家庭で健康観察と感染予防に努めてください。

保健室に来室した際，しんどい様子だが児童が体温を測ったら熱はない。しかし，教員が測ったら熱があったということが多々あります。自分で正しく測るために正しい体温計の測り方を覚えましょう！

✿体温計の正しい使い方（わきの下で測る体温計の場合）

① かわいたタオルなどで、わきの下のあせをふきます。

② わきの下のくぼみに、体温計の先を下から差しこみます。

③ わきを閉じ、反対の手でうでを軽くおさえて、音が鳴るまで待ちます。

© 少年写真新聞社 2023

あ たらしい年が始まりました。

け がをしないように元気に遊びましょう。

ま いにち元気に登下校しましょう。

し っかりご飯を食べて，早寝・早起きを心がけましょう。

て あらい・うがいをしましょう。

お おきな目標を立てて少しずつ頑張りましょう。

め とスマホの距離は30㎝以上離しましょう。

で きることから始めよう。

と もだちを大切に優しい心を持ちましょう。

う っかり忘れ物をしないように前日に確認しよう！

保健委員の子が各クラスの泡石けんボトルを作ってくれました。

◇SC（スクールカウンセラー）来校のお知らせ◇

次回来校予定日

１月１８日（木）　①9:45～10:30
②10:30～11:15
③11:15～12:00

２月１５日（木）　①13:45~14:30
②14:30~15:15
③15:15~16:00

カウンセリング受けたい方は，学校にご連絡ください。
学校の電話番号　０８４－９５６－００４２