



港区立芝小学校
校長 川原 哲郎
養護教諭 村上 咲
令和5年1月12日

あけまして
おめでとうございます



保健室からのお知らせ

◎発意測定の予定

1月12日(木)	1・2年生
1月13日(金)	3・4・5・6年生
1月18日(水)	結果配布

発育測定の結果は御家庭で保管してください。1月は封筒の回収はありません。

◎食物アレルギー対応に関するお知らせ

- ・食物アレルギー管理指導表 **提出締切 1月20日(金)**
- 提出いただいた後、学校にて面談を行います。
- 不明な点がございましたら保健室までご連絡をお願いいたします。

2023年が始まりました。皆さんは冬休みをどのように過ごしましたか?どこかにお出かけした人も、おうちでゆっくり過ごした人も、早寝、早起き、朝ご飯で学校生活のリズムを取り戻せるようにしましょう。

また、体調が悪い時には無理せず休養することも大切です。自分の体の調子は、自分が一番よく分かるはず。毎日の健康観察を欠かさずに行いましょう。



きょう たいちよう 今日の体調は?

- ☐ 痛いところはない?
- ☐ 朝ごはんは食べた?
- ☐ 顔色はいい?
- ☐ よく眠れた?
- ☐ うんちは出た?
- ☐ 体温は _____℃



☒ 毎朝チェックしよう!

こんげつ ほけん もくひよう 今月の保健目標

清潔なハンカチを
身に付けよう。

1月16日(月) から1月20日(金) はハンカチチェックです

手を洗うタイミングきちんとできていますか?



外から帰ったあと



トイレのあと



くしゃみや咳をしたとき



食事の前後

清潔なハンカチを身に付けて、手洗いのたびに使えるようにしましょう。

寒い冬の強い味方『カイロ』は正しく使おう

《温める場所を選ぼう》

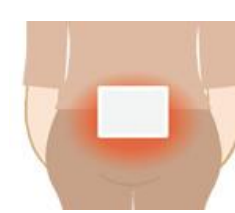
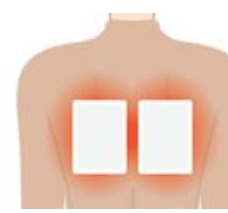
太い血管や大きな筋肉がある場所を選ぶと効果的に体を温めることができます。

①首のうしろ

②背中

③おなか・腰

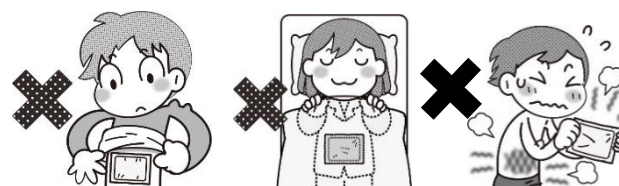
④足首の後ろ側



参考: https://www.kincho.co.jp/seihin/housewares/kairo/kairo_mechanism/index.html

《低温やけどに気を付けましょう。》

- ・肌に直接貼らない
- ・寝るときに使わない
- ・長時間貼りっぱなしにしない



《使い終わったあとは・・・》

正しく捨てよう!
港区では、カイロは、
「燃えないゴミ」に分別されます。

