

ほけんしつ ねんかん ふ かえ 保健室の1年間を振り返って(4月~3月15日まで)



1年間を振り返ろう



1年間を振り返ると、楽しかったこと、悲しかったこと、頑張ったことなどたくさんの思い出があると思います。どれもみなさんが成長するために大切な経験です。1年間、頑張った自分や友達をたくさん褒めてください。6年生は卒業し、他の学年は新しい学年に進級し、いよいよみなさんが楽しみにしている春休みが始まります。春休みを楽しく過ごすためにもみなさんが気を付けて生活することが大切です。手洗い・うがいを心掛け、元気に過ごせるようにしましょう。



かせ ちゅうい! 風邪・インフルエンザに注意!!

3月も中旬を過ぎましたが、咳をしている児童、風邪・インフルエンザで休む児童がおりました。インフルエンザの流行のピークは過ぎましたが、引き続き注意が必要です。御家庭でも予防をお願いします。

- こまめな手洗い ... 石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。
- 部屋の加湿 ... 空気が乾燥すると感染しやすいため湿度は50~60%に
- 部屋の換気 ... 窓を開けてウイルスを追いだしましょう。花粉症が気になる人はレースカーテンをしたまま窓を10cm程度開けて換気しましょう。
- 規則正しい生活 ... 十分な睡眠、規則正しい生活、バランスのとれた食事です免疫力を上げよう。