



三朝小学校
保健室
No.7
2022.12.16

鳥取県全域で新型コロナウイルス感染症の感染が急増しており、中部地区には感染急拡大嚴重警戒情報が出されています。オミクロンの様々な新規系統が確認され、感染拡大が続いています。引き続き感染対策に努めながら、体調の悪いときには無理をせずに休みましょう。

学校では、暖房を使用していますが、換気のために窓を開けていますので、寒いと感じる人もあるかもしれません。中にもう一枚着てくるなどして調整してくださいね。

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

おすすめは、3つの首をあたためること!“首”が守れていると温かいんです！

ポケットから手を出しましょう！

毎年、寒くなると思い出すことがあります。それは、登校中に手をポケットに入れて歩いていて転倒し、すぐに手を出すことができなかつたので顔面を打ってしまい、鼻を骨折してしまった子がいたことです。全校朝会でも校長先生がポケットに手を入れて歩かないようにとお話をされました。思わぬケガにつながりますから、ポケットから手を出して、寒いときには手袋をしてくださいね！



健康の記録を持ち帰ります

ピンク色のすこやか封筒に入れて健康の記録を持ち帰ります。2学期の身長と体重を記入していますので、ご確認ください。サインをしていただき、22日(木)までに学校に持ってきてください。よろしくお願ひします。

視力検査をしました！

視力検査を実施し、受診の必要がある人にはお知らせを出しています。視力は、近視だけでなく遠視、乱視などのこともありますから専門医での受診をおすすめしています。冬休みなどの長期休業は受診のチャンスです！

