



保健目標：寒さに負けない体を作ろう

○2月の保健行事予定○

2月17日(木) 小学部 体重測定



○次年度対応の各書類提出について○

次年度に向けて、以下の食物アレルギーや基礎疾患による緊急対応に関する書類を該当の方にお渡しします。定期受診の前に、連絡票と一緒にお願いしますので、定期受診の予定がある方は、担任を通じてお知らせください。今年度中に提出いただきますよう、よろしくお願いいたします。

- 管理指導表（食物アレルギー、心臓疾患）・・・ 主治医記入
- 学校生活における緊急時の対応（頓用薬の使用）について・・・主治医記入
- 服薬等の依頼書（緊急時用）・・・ 保護者記入

○保健指導を実施しています○

新型コロナウイルス感染症対策について、以下の資料を用い（一部抜粋）各学級で保健指導を行っています。特に、換気とマスクの着用について重点を置いて指導しています。ご家庭でも、マスクの必要性や換気について話題にしていただくと幸いです。



①てあらいをする。
②はやね はやおきする。
③マスクをつける。
マスクがないときに
せきやくしゃみがでたら
くちやはなをおおう。

④かんきをする。
⑤しょくじをのこさずたべる。
⑥うんどうをする。

ただしいマスクのつけかた
○かおのサイズにあっている。
○はなとくちがかくれている。
○すきまなくつけている。

<保健指導資料「3学期を元気に過ごそう！」より一部抜粋>

○水分補給をしよう○

寒い季節になると、忘れがちなのが水分補給です。保健室にも、乾燥による皮膚炎やかゆみを訴える児童生徒が見られます。冬場であっても、汗をかきます。また、暖房器具により空気が乾燥し、外気に触れる顔や手指が乾燥しやすくなるので、水分補給を行うようにしてください。以下に水分を多く含むおやつや食材を紹介します。水分を多く含む食品は、カロリーが低いので体重増加が気になるときに取り入れるといいですね。



はくさい



レタス



もやし



ゼリー



杏仁豆腐



わらびもち