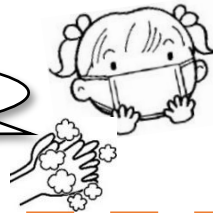


2学期ものこりわずかです。2学期はたくさんの行事がありましたね。友だちと協力したり、一生懸命練習をしたりする中で、ぐんぐん成長していくみなさんの姿を、とてもたのしく、うれしく思っています。のこりの3週間も、寒さに負けず元気に過ごしましょう！

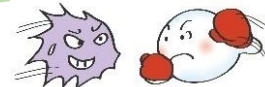
## かぜやインフルエンザが増えています



現在、託麻北小学校や近くの学校では、かぜやインフルエンザが増えています。どのような感染症に対しても、**手洗い(手指消毒)**、**うがい**、**マスク**、**かんき**などが効果的です。さらに、もう一つ大切なことがあります。それは、**免疫力(ウイルスと戦う力)**を高めておくことです。

**12月の保健目標** 寒さに負けない体づくりをしよう

## 免疫力(ウイルスと戦う力)を高めるためには？



### その1 すいみん

たっぷり、すいみんをとろう！  
早寝はできていますか？



### その2 食事

赤・黄・緑  
バランスよく食べよう！



### その3 運動

寒さに負けず体を動かそう！



さむくなるとふえる

## 冬の皮ふトラブル

ひび・あかぎれ

しもやけ



皮ふの表面の皮がさけて、血がにじみます。寒さで血行が悪くなり、赤くはれます。

## あかぎれ・しもやけを防ぐには

ぬれたままにしない

こまめに保湿クリームをぬる

防寒具を着用する



水気は皮ふを冷やし、血行を悪くするので、手洗いは後にはすぐにふきましょう。



マッサージをするようにぬると、かんそを防ぎ、血行もよくなります。



厚手の手ぶくろやくつ下で指や足などを温めて、急な温度変化を防ぎましょう。

## 保健室からのお知らせ ~4年間お世話になりました~

### 児童のみなさんへ

赤ちゃんを産む準備をするために、12月8日から、お休みをすることになりました。約4年間、みなさんの成長を保健室から見守ることができ、とても嬉しく、充実した毎日でした。ありがとうございました。さらに成長したみなさんと、また元気な姿で会えるのを楽しみにしています◎

### 保護者の皆様へ

保護者の皆様にも様々な場面でご協力いただき、誠にありがとうございました。代わりに先生が来てくださいますので、これからも安心して登校させていただければと思います。大変お世話になりました。

保健室 村田 沙希

