☆お子さまと一緒にお読みください☆　　令和５年１２月号　柿岡小保健室

今年も残すところあと少しとなりました。市内では、インフルエンザの流行が続いていて、学級閉鎖している学校もあります。寒くなって、水道の水が冷たく感じる季節ですが、手洗いうがいをして感染症を予防しましょう。

また、クリスマス、年越し、お正月など楽しい行事がある冬休みまで、もうすぐです。冬休み中も生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

しつもん ぼしゅう！　お医者さんや薬剤師さんに きいてみたいこと！

学校医さん（グリーンクリニック 渡邉先生）、眼科医さん（長尾眼科 長尾先生）、歯科医さん（田中歯科 田中先生）は、みなさんの健康診断を行ってくれたお医者さんです。また、薬剤師さん（浅野薬局 浅野先生）は、柿岡小の水道水やダニの検査、教室の空気の検査等をしてくださっています。

おうちの人と相談しながら、質問を考えてもらえるとうれしいです（保護者様からの質問も募集しております）。聞いてみたいことがありましたら、**ほけんだよりと一緒に送っているURLから入力してください。**

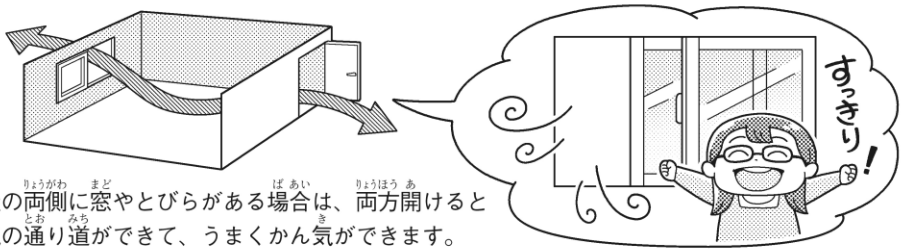
質問の回答は、学校保健委員会だより（２月下旬予定）に載せる予定です。

CO2モニターが届きました！

各教室にCO２（二酸化炭素）濃度をはかるCO２モニターを置いています。CO2（二酸化炭素）濃度が高いと、ねむくなったり、ウイルスが空気中にとどまることで感染症にかかりやすくなったりします。

●冬も大切なかん気●

冬は、窓を閉めて暖ぼう器具を使うことが多く、室内によごれた空気がこもりがちです。寒い冬でも、30分に１回ぐらいはかん気をしましょう。



部屋の両側に窓やとびらがある場合は、両方開けると空気の通り道ができて、うまくかん気ができます。

校内 オンライン相談

こまっていませんか？「ちょっとしたことを気軽に話せる、相談できる」窓口です。

おうちのかたへ

12月中に健康手帳を持ち帰ります。９月に実施した身体測定の結果と、毎月の清潔調べのページをご確認してください。また、ご確認後、**冬休み前までに担任まで健康手帳のご返却をお願いいたします。**

冬休み前に、色塗りができる「冬休み健康カード」を配付します。規則正しい生活を送るための手助けになれば幸いです。