

保健室 だより

令和7年12月1日(月)
大島町立つばき小学校
校長 船引 洋伸
養護教諭 大塚麻理子

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。11月は気温の変化が大きく、体調をくずす人が多くいました。つばき小でもインフルエンザやマイコプラズマ感染症でお休みする人が多く、学級閉鎖になるクラスもありました。寒さに負けず、元気に今年をしめくくりましょう！

手洗い 忘れていませんか？

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前

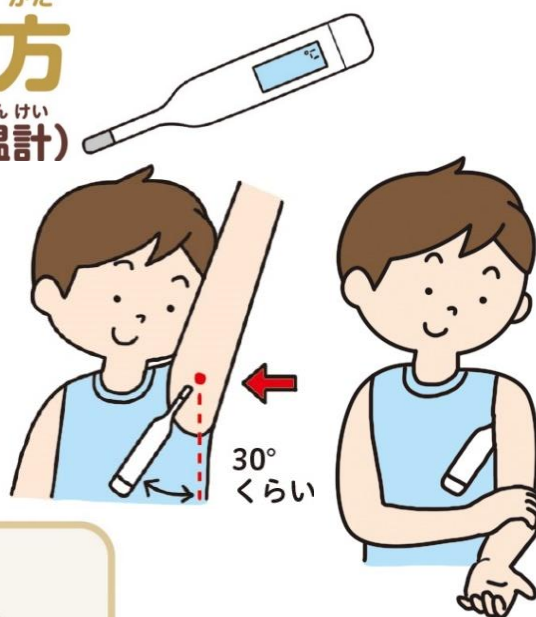


目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

体温のはかり方

(わき用体温計)

- 1 体温計の先をわきの中心にあてます。
30°くらいで、下から押し上げるように。
体温計の画面はからだのほうに向けます。
- 2 はさんだら、わきをしっかりしめます。
はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。



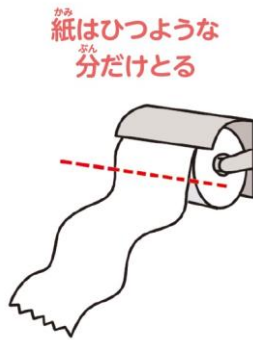
正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

みんなが使うから ～トイレのマナー～

みんなのために。次の人のために。トイレのマナーをおさらいしましょう。

使うときは…



使った後は…



もし、自分できれいにできないくらいに汚してしまったら、先生に伝えましょう。

先日、トイレの床が吐いたもので汚れている、ということがありました。教室や廊下を汚さないように、トイレまで我慢するような、優しい子なのだろうと思います。そして間に合わず、床に吐いてしまい、自分では片づけることができず、罪悪感で言い出せなかったり 困ったりしていたのではないのでしょうか…。先生たちは、「大丈夫かな?」「我慢して、苦しんでいないかな?」と心配していました。困ったときは、先生たちに伝えてくださいね。

ふゆやす けんこう ちゅうい 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



きけん ゆうわく
危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、
誘われてもきっぱり断る



よふかし
夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則
正しい生活リズムを守ろう



た 食べすぎ
食べすぎ

年末年始は楽しいイベント
続き。腹八分目を意識しよう

参照：「健康教室」