

ほけんだより



令和5年12月 5日
府中市立武蔵台小学校
保健室

12月の保健目標：食べ物について考えよう

寒さに負けない、丈夫な体を作るために

冬を元気に過ごすために、体の抵抗力を高めましょう。次のような栄養素を多く含む食品を積極的にとりましょう。

たんぱく質・ビタミンA・ビタミンE・ビタミンC

ビタミンCは、免疫力を高めます。野菜・いも類・くだものに多く含まれています。

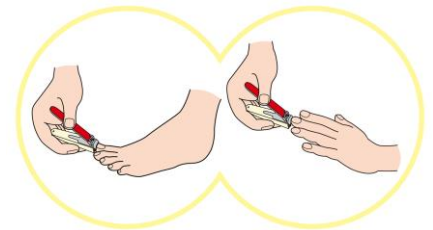


正しい爪のケア

爪の形や大きさには個人差があります。子供が自分で正しく切るのは難しく、誤った切り方をすると爪のトラブルを起こしやすくなります。

●正しい爪の切り方

1. お湯につかって、爪を柔らかくする。
2. 手指の爪は、指に沿って切る。
3. 足指の爪は、まっすぐに切る。
4. 爪の端から少しずつ切る。
5. 爪の角をやすりで整える。



引き続き、感染症対策をお願いします

市内では、インフルエンザによる学級閉鎖の報告が続いています。感染性胃腸炎や風邪など、冬に流行する感染症もありますので、基本的な感染対策を続けていきましょう。

●感染予防の3原則

1. 感染経路の遮断（手洗い・マスク・手指消毒・換気など）
2. 感染源の除去（人との密な接触、人込みを避ける）
3. 抵抗力を高める（栄養・睡眠・適度な運動）

登校連絡票について（下記以外の感染症は、3枚複写の様式で学校にあります）

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・手足口病・伝染性紅斑は、病院受診後保護者が記入し学校へ提出してください。学校ホームページよりダウンロードできます。（武小HP>学校案内>登校連絡票）

スマート連絡帳への入力について

当日の欠席 → 8：10までに

学級担任は、常時確認することができません。8：10以降は学校へ電話連絡をお願いします。

学級閉鎖中や感染症流行時は、検温・健康観察の入力をお願いします。