

# 1月 すくすく

R4. 1. 11.  
...羽生南小...  
保健室

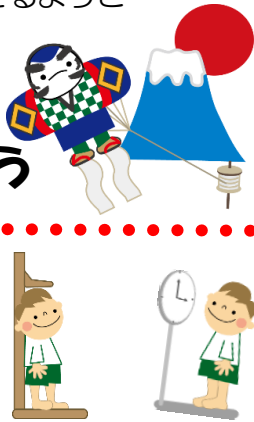
新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

さて、いよいよ3学期の始まりです。冬休みの生活はいかがだったでしょうか？学校の生活リズムに早く戻せるよう、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活を心がけ、「地域とふれあい人につくす」の学校教育目標のもと、寒さに負けず元気に新学期を過ごせるようご協力をお願いします。

**1月 保健目標** 規則正しい生活をしよう  
歯ごたえのあるものを食べよう

**保健行事** 身体計測

13日(月) わかば・1・2・3年生  
14日(火) 4・5・6年生



※爪のチェックもします！！

- あ いさつは大きな声で元気よく
- け がのない1年にしよう
- ま い日一つ おてつだい
- し たしき中にも れいきあい
- て いあらい・うがいで 感染よぼう
- お いしく 楽しく 食べよう
- め を たいせつにしよう
- で かけるときは行き先を言おう
- と もだちは たからもの
- う れしい気持ちは元気のもと



「あけましておめでとう」  
ほけんせんりょう

## ！ 低温やけどに注意しましょう ！

低温やけどとは、体温より少し高く、熱さをあまり感じない程度（40～60℃）に、長時間ふれていることで起こるやけどのことです。痛みを感じにくいので「やけどをした」と自覚するまでに時間がかかるのが特徴です。皮膚が赤くなる、水ぶくれができるなどの症状がでますが、気づいた時には皮膚の深い部分までやけどをしていることがあるので注意が必要です。低温やけどをしたらそのままにせず、水道水や冷たいタオルなどで充分冷やします。痛みや腫れがひかないときは、病院を受診してください。



**電気毛布・電気カーペット**  
寝る前に切るか、タイマーをセットして切れるようにする。



**カイロ**  
貼るタイプを使用するときは、直接肌に貼らず、服と服の間に貼る。



**こたつ**  
足の位置を変える工夫、こまめに温度調節をする。



**ストーブ・ファンヒーター**  
風が出ている部分に近づくのは危険。できるだけ離れて座る。

むし歯等の疾病治療終了の報告が保健室に毎日届いています。日頃より、保護者の皆様のご理解とご協力があってからこそその結果だと思えます。ありがとうございます。引き続き、ご協力よろしくお願いします。

## 目指せ！むし歯治療率100%

### パンと牛乳製品を使った簡単あさごはん



フレンチトースト

- (材料) 4人分
- ・食パン・・・4枚
  - ・牛乳・・・200cc
  - ・卵・・・2個
  - ・砂糖・・・大さじ2
  - ・バター・・・10g

(作り方)

- ① 食パンは耳を切り三角形に切る
- ② 牛乳と卵と砂糖を混ぜる
- ③ ②の中に①をつける
- ④ フライパンにバターをひき弱火で③を両面焼く

