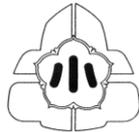


令和7年度



石北小だより



げんきだより

春寒の候、朝晩の冷え込みは一層きびしく、布団やこたつからなかなか出られないという人も多いのではないのでしょうか。毎日のように寒い日が続くと、暖かい春が待ち遠しくなりますね。体調管理には十分に気を付けましょう。



手洗い・うがいをする

風邪
インフルエンザ
流行中



マスクをする



人混みを避ける



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。自分でできる対策をしましょう。

つらい...
しもやけ
対策方法は?



防寒具を身につける

体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

濡れたままにしない

濡った手袋や靴下は取り替えましょう。

湯船にしっかりと浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

きゅうくつな靴は履かない

足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

5年生 思春期講座を行いました!

1月19日(月)に、下野市健康増進課の保健師と助産師の方々を講師にお招きし、「生命の誕生」や「思春期の心と身体(二次性徴)」について学びました。子どもたちは、講師の先生方のお話を真剣に聞いていました。妊婦の疑似体験や新生児の人形の抱っこ体験を通して興味をもつ児童も多く見られました。自分の命の大切さや自分の成長について改めて考えることができた素敵な時間でした。



