

ほけんだより 12月

令和5年12月1日
東久留米市立南町小学校
保健室 第9号



からだ、カラカラ…
冬もこまめに水分ほきゅう!



冬は空気がカラカラに乾き、乾燥が大好きなウイルスが元気いっぱい活動して、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行します。今年は9月、10月などの早い時期にインフルエンザが流行していましたが、また流行する恐れもあります。感染症にも引き続き気をつけましょう。

冬は汗をかくことが少ないので、体が出ていった水分に気がつきにくく、水分補給をすることが少なくなります。「夏じゃないから水筒はいらない」、という人も見かけます。空気もカラカラ、体もカラカラ、とならないようにこまめに水分を取りましょう。



今年の〇〇、
今年のうちに。

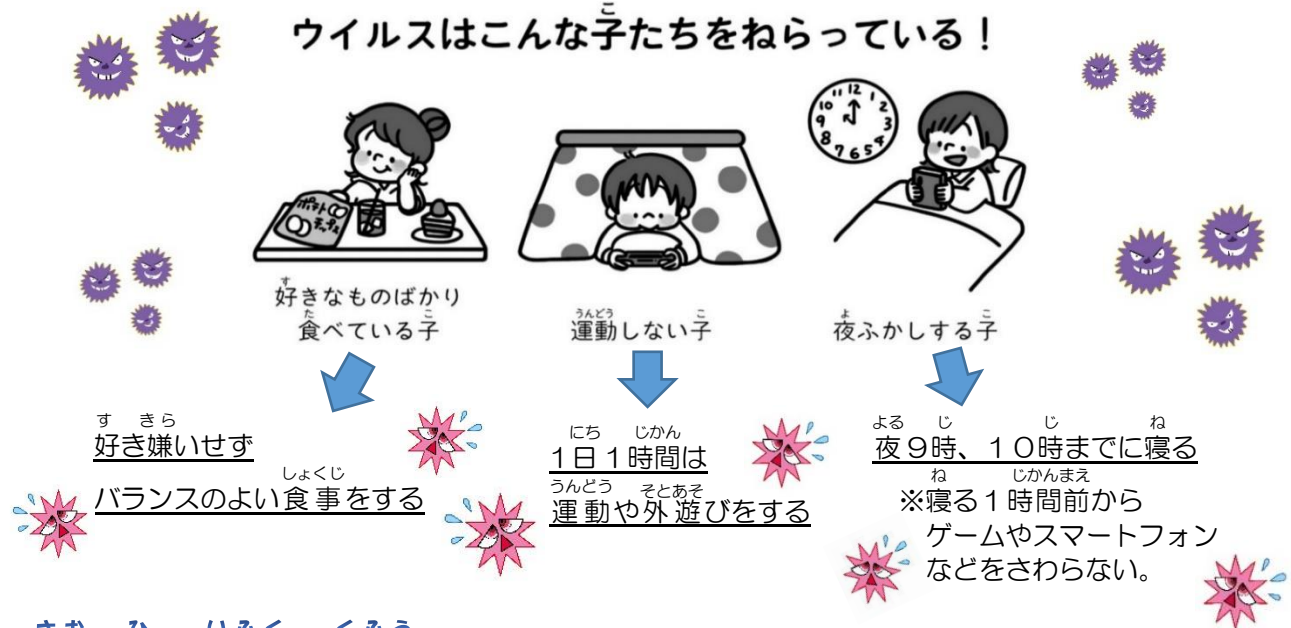
健康診断で病院の受診が勧められた人は、病院の受診が済みましたか？年末年始は病院もお休みするところが多くなります。今うちに受診をしましょう。受診をしたら、学校まで報告書を提出してください。

保護者の方へ

- 日頃から健康観察、早退時のお迎え等のご協力をありがとうございます。インフルエンザは、今季だけで3回かかる人もいわれています。すでにインフルエンザA型に2回かかっている人もいます。引き続き健康観察や感染症の予防対策をお願いします。
- 学校では状況に応じてマスクをつけるように声をかける場合があります。予備のマスクをランドセルに1枚以上入れておくようお願いします。
- 感染症にかかった際は、感染症によって「登校許可書」や「登校届」を提出していただいています。基本的には、休み明けの登校時に提出していただくものになっていますので、ご協力をよろしくお願いいたします。用紙がない場合は、学校のHPや市のHPからも書式はダウンロードできますのでご活用ください。 ※感染症にかかった際は、必ず学校へ連絡をお願いします。
- 冬休み前に「冬の生活リズムチェックシート」を配布します。記入のご協力をお願いします。

12月の保健目標 「冬を元気に過ごそう」

ウイルスはこんな子たちをねらっている!



寒い日は衣服を工夫してあたたかくしよう



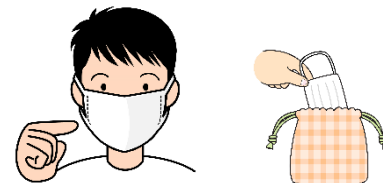
重ね着をすると服と服の間に空気の層をたくさん作ることができるので、あたたかさを保つことができます。



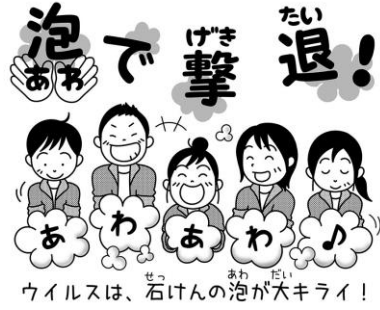
3つの首(首・手首・足首)は大きい血管が皮膚の近くにあるので、ここが冷えると体にながれる血も冷えてしまいます。3つの首をあたたためましょう。

予備のマスクを1枚持ってこよう

学校では、欠席が多い時や大人数で集まる時などに、マスクをつけるよう声をかける場合があります。そのために、予備のマスクを1枚以上ランドセルに入れておきましょう。



給食当番でマスクをわすれてもらいに来る人がいます。給食当番の日には、マスクをわすれないようにしましょう。



かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



登校再開日早見表

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校
登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校
登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校
登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校
登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校
登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校	登校

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

健康って何だろう

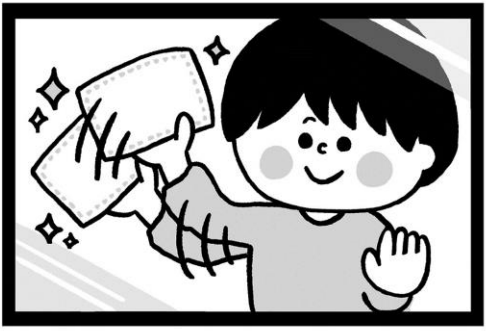
健康って、どういうことでしょうか? 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない



大掃除しよう!

12月といえば、大掃除。「めんどうくさいな〜」と思っていても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがスッキリします。見た目も整うと、心の中も片付くようで、気持ちもグッとよくなるはず。そのうえ、しまい込んで忘れていた大切な宝物(ラブレター? 写真? お



金?) が見つかるかも! 一年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。