



ほけんだより

12月

令和5年
12月号
思誠小学校



2学期もあと少しです。どんどん寒くなり、体調をくずしている人が増えています。元気に冬休みを迎えるために、下に紹介する方法で、生活リズムを整えてみましょう。「ふ・ゆ・や・す・み」と覚えられますよ。



元気に冬休みをおかえよう!



服そうに気をつけてみよう!

空気の層を作るのがポイントだよ。

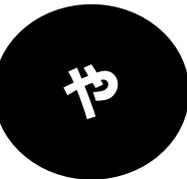
はだ着を着たり、重ね着をするとあたたかいよ。



ゆっくり、お風呂に入ろう!

湯ぶねにゆっくりつかってあたたまろう。

湯ざめにも注意しようね。



やっぱり3食。休みのときも!

朝ねぼうはせずに、朝ごはんを毎日

食べよう。生活のリズムが崩れなくなるよ。

◎あさごはん



すいみんは、たっぷりとろう!

夜ふかしはくせになるよ。続かないようにしようね!



みんな元気に、3学期に会おうね!

始業式にみんなに会えるのを楽しみにしています!



冬にかかりやすい病気に注意しよう

寒くなり空気も乾燥する冬は、いろいろな病気がみんなをねらっています。特にこの2つに注意しましょう。

インフルエンザ

うつろ・からだのいたみ・さむけ

せき はなみず

どつぜんのはつねつ

ウイルス性胃腸炎

はく

せもちわるい

けい

おなかがいたい

かかり方や、予防の仕方はどちらも同じです。ウイルス性胃腸炎は、吐いたものや便のなかにウイルスがいます。広げないように、トイレの後しっかり手を洗うことや、流すときに便器にふたをするのを忘れないようにしましょう。

飛沫感染

咳やくしゃみでとび出した飛沫を吸い込む。

予防するには

マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

接触感染

ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

予防するには

アルコールが効かない胃腸炎があるよ。手は、石けんでよく洗おう。

かんき 換気も、とってもだいじだよ!

低温やけどに気をつけよう!

気持ちが良いと感じるあたたかさでも、長い時間同じ場所に当て続けていると、やけどをすることがあります。

カイロを直接肌にはったり、同じ位置に長い時間押し付けないように気をつけましょう。

また、電気カーペットの上やこたつで寝るのはやめましょう。



あしろう 足用カイロも気をつけて!

せなかのカイロは、いすに長い時間押し付けないようにしましょう!



おうちのがたへ

冬休み、受診のチャンスです!



ここまでの健診で、受診がまだお済みでないお子様は、冬休みにぜひ受診をお願いします。(学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選びだすもの)のため、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。)また、気になる症状がある場合はお休みの間に受診され、元気に3学期を迎えていただければと思います。本年度も大変お世話になりました。良いお年をお迎えください。