



ほけんだより 12月

令和4年12月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

<12月の保健目標> かぜに気をつけよう

2学期も残り17日となりました。2学期は、1年間の中でも1番長い学期です。病気やけがをすることなく、休まず学校に来ることができましたか？残りの学校生活も元気に過ごしましょう。

話は変わりますが、冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われています。その理由は、栄養がたっぷり、便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。ぜひ、朝食にりんごを足してみてもいいでしょうか・・・？

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき・・・

あなたはどちらをえらびますか？



家でゆっくり過ごす



普段通り人の多いところへ出かける



早めに寝る



あたたかいものを食べる



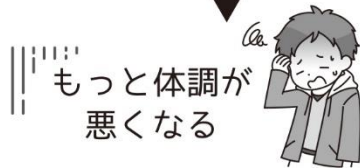
見たいテレビがあるので夜ふかし



好きなものだけ食べる



早く元気になる！



もっと体調が悪くなる

そもそも風邪をひかないようにすることが一番大事！

★冷たい水に耐えて、しっかり手を石けんで洗う

★はやね、はやおき、朝ごはん

★家に帰ったらうがい、手洗いをしっかりする

しっかり守って、かぜ菌に負けない強い体を作ろう！

かぜかな？と思ったらポイント

はやく 早めに しっかり

まずは「おかしいな？」という異変に 早めに 気がつくことが大切。

無理しない程度に水分と栄養

を しっかり

とり、ゆっくり

体を休めよう。



特に今年は、インフルエンザが流行るのでは・・・？と言われています。インフルエンザの特徴は「全身の筋肉痛、高熱、風邪症状」です。新型コロナウイルスと似ている症状もあるので、おかしいな？と思ったらすぐにおうちの人に言いましょう。

3つの首^{あたた}を温めて体^{からだ}ポカポカ



北風^{きたかぜ}がピューツと吹いたら、
体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは
手袋を忘れずに

足首 締めつけない、
厚手の靴下が◎

体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！



肩甲骨や
みぞおち
も温めるといいそう…。

保護者の方へ

11月8日(いい歯の日)にむし歯の治療勧告書が未提出のご家庭に、再通知をさせていただきました。ぜひ、冬休みの間に治療をし、学校に勧告書を提出するよう、お願いいたします。



お洋服の寄付ありがとうございました！

保健室では、けがや何らかの理由でお洋服が汚れてしまった子に、保健室で用意しているお洋服の貸し出しを行っています。先月号に寄付のお願いをしたところ、たくさんのご家庭から寄付があり、とても助かりました。この場をお借りして、お礼を申し上げます。ありがとうございました。



新型コロナウイルス感染症拡大防止のお願いについて

いつも感染対策へのご協力ありがとうございます。日本では第八波の到来がニュース等で報道され、感染者の年齢層が、若年層に移ってきております。その点を踏まえ、保護者の皆様には改めて以下の点にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

- ① 児童本人、もしくは同居家族に発熱がある場合 → 登校をお控えください。
- ② 児童本人、もしくは同居家族が PCR 検査を受けている場合 → 速やかに学校に連絡をしてください
- ③ 児童本人、もしくは同居家族に風邪症状がある場合 → 登校をお控えください

※ 上記で学校を欠席される際は、その旨を『さくら連絡網』で必ずご連絡をお願いします。

※ 国の制度が変わり、陽性診断を受けた場合は、埼玉県ホームページ「新型コロナ陽性登録」へ登録することになっています。重症化リスクが高い方以外は保健所から連絡は来ませんのでこちらへの登録を必ずお願いします。