

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和元年 12月 23日
第14号 神石小学校

もうすぐ冬休みです！



冬休みの過ごし方を考えよう！

① 食べ過ぎに気をつけよう

冬休みは、おいしいものがいっぱい。
お菓子なども食べ過ぎに注意！



② 夜ふかしに気をつけよう

テレビやゲームの時間のルールを決めよう
早ね早起きをがんばろう。
※生活チャレンジの目標でがんばろう！



③ 運動不足に気をつけよう

寒いからと言って、ゴロゴロせず、時には、外で体を動かそう。



④ しっかりお手伝いをしよう

年末の大そうじなど、家のお手伝いもしっかりとがんばろう。



ふきそうじで「感染症予防」



ウイルスは、くしゃみ・せきのしぶきや鼻水などに触れた手を通して、ひろがっていきます。家族みんなが、よく手を触れる場所を、1日1回水ぶきすることで、物の表面についたウイルスを減らし、感染症の予防につなげることができます。

- ★ドアノブや手すり
- ★リモコン

- ★電気のスイッチ
- ★水道の蛇口

- ★電話機
- ★タンスの引き出しなど。



インフルエンザ警報が発令されました(12/19)

十分な健康管理を！



2学期の終わりぐらいから、町内の小・中学校では、「インフルエンザ」に罹った人がみられるようになり、学級閉鎖をおこなった学校もあります。
神石小学校では、インフルエンザはまだみられず、元気に過ごすことができましたが、これから心配されます。冬休み中も、健康管理を十分におこなってください。特に、生活習慣の乱れが出ないように、規則正しい生活を送りましょう。



せっかく暖まった空気…なぜ換気が必要？

暖房により保温された部屋の空気は、とても乾燥しています。
わたしたちの体は、鼻やのどの粘膜でウイルスの侵入を防いでいますが、この粘膜は乾燥に弱く、体内に入ってきたウイルスを外に排出することができにくくなって感染症を発症します。
ウイルスは乾燥した空気が大好きで、換気をしていない室内ではどんどん増え続けます。また、わたしたちの体も感染しやすくなっているため、ウイルスには好条件です。そのため、部屋の換気をする・湿度を保つことがとても大切なのです。
少し寒いですが、窓を開けてください。汚れた空気を入れ替えましょう。それだけで感染のリスクを下げるすることができます。



おうちのかたへ

今年もあとわずかとなりました。保護者のみなさまには、お子さんの健康面について、ご協力をいただき、大変ありがとうございました。

インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）が心配な時期です。冬休み中も、お子さんの体調管理に引き続き気を配っていただき、家族ぐるみで予防をおこなってください。



急な発熱など、いつもと違う様子があれば受診してください。休み明け（新学期）に、「インフルエンザ」と診断されている場合、出席停止期間は、「発症した後、5日を経過し、かつ解熱した後、2日を経過するまで」となっています。必ず医師の指示にしたがっての登校をお願いします。（発症日は、インフルエンザ様症状が始まった日で、0日目と数えます。）