

12月のほけんだより

令和4年12月1日(木)

第24号

おうちの人と一緒に読もう♪

冬に旬を迎えるりんごは、「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷりです。便秘解消や病気予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで、歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶそうです。でも、本当の歯みがきも忘れずにしましょう。



かぜの季節です！こんな人は気をつけましょう！

夜ふかしをしている

運動不足



好き嫌いが多い

水分をあまりとらない

鼻水や咳、のどの痛みなどで休んでいる児童が多く、かぜが流行っています。新型コロナウイルス感染症の可能性もありますので、おかしいなと思ったら、病院を受診していただきますようお願いいたします。



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しますよ！

首	手首	足首
<ul style="list-style-type: none"> ○ネックウォーマー ○ハイネックの服 	<ul style="list-style-type: none"> ○手袋 	<ul style="list-style-type: none"> ○締めつけない厚手の靴下

今シーズンのインフルエンザはどうなる・・・！？

インフルエンザと言えば、冬に流行する感染症の代表格です。しかし、昨シーズンもインフルエンザが流行することはありませんでした。日本感染症学会によると、「コロナ対策としての飛沫感染対策、及び手指衛生等の予防策が、インフルエンザについても有効であった」とのことです。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザにもかからないようにするために、基本的な感染症対策を続けましょう。



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

【出席停止期間】

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

健康パトロール結果

健康パトロールを10月25日(火)に実施しました。

★歯ブラシ100点：2/7クラス ★つめ100点：3/7クラス

★ハンカチ100点：6/7クラス ◎満点：なかよし

みなさんはハンカチの準備をいつしていますか？寝る前に用意しておく、朝バタバタしなくて済むのでおすすめです。ランリュックに予備のハンカチを入れておくのもいいですね。毎日忘れずにきれいなハンカチを持ってきましょう。