

ほけんだより 12月

令和6年12月2日(月)
 青柳小学校保健室
 第24号
 おうちの人と一緒に読もう♪

12月21日は「冬至」です。1年で最も日が短い日のことです。この日に、湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、かぜをひかずに冬を越せると言われています。実際に、ゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



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

好き嫌いがお多い

水分をあまりとらない

運動不足

かぜかな?と思ったら...

- ★睡眠をとる**
 ゆっくり休むのが一番です。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。
- ★食事をとる**
 細菌やウイルスと戦うために、栄養をとりましょう。
- ★水分をとる**
 脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。



けんこう 健康パトロール結果

健康パトロールを11月19日(火)に実施しました。

★歯ブラシ100点: 1/7クラス

★ハンカチ100点: 4/7クラス

★つめ100点: 4/7クラス

◎満点のクラス: ありませんでした。

石けんを使ったていねいな手洗いをした後、必ずきれいなハンカチでふき、ブクブクうがいとガラガラうがいをしましょう。歯みがきで口の中をきれいにするのも、かぜやインフルエンザなどを防ぐのに有効です。毛先が開いていない歯ブラシで、ていねいに歯をみがきましょう。

3 つの首ってなに? 寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



おうちのがたへ

○去年に比べると、インフルエンザは流行していませんが、感染者は出ています。規則正しい生活を送れるよう、御家庭でもお話しください。

○インフルエンザの出席停止期間は、「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」です。

○感染症にかかりましたら、学校へ電話連絡をお願いします。

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