

ほけんだより



令和5年12月1日(金)
 青柳小学校保健室
 第22号
 おうちの人と一緒に読もう♪

12月22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

運動不足

水分をあまりとらない

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。

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。

3つの首ってなに?



どこかわかったかな?

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

おうちのかたへ

インフルエンザの出席停止期間を御確認ください。
 「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。
 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。

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	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK