

1月のほけんだより

下東条小学校
ほけんしつ
2023. 1. 10

あけましておめでとうございます。
今年の干支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴよんぴよんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。



インフルエンザが流行する季節です！

今年の冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行する可能性があります。引き続き感染対策につとめましょう。

◎毎日の検温・健康観察も引き続きよろしくお願ひします。



換気
窓を開けて空気を入れかえよう！



マスク
正しくマスクを着用しよう！

手洗い
石けんをつかい、こまめに手洗いを！



密を避ける
人込みを避け、できるだけ人の距離を。

規則正しい生活
食事・睡眠・運動など、病気に負けない体力作りを。



もしインフルエンザにかかってしまったら…
出席停止です。
治るまで学校には来れません。

発症後5日間(発熱した日を0日として)を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで、登校できません。

回復し登校する際には、「経過報告書」を記入していただき、学校に提出をお願いいたします。用紙は本校ホームページからダウンロードできます。印刷等ができない場合は、申し訳ありませんが学校まで取りに来ていただきますようお願いいたします。

保健室からのお知らせ

★身体測定があります★

1月24日(火) 1・4・5年生
1月25日(水) 6・2年生
1月26日(木) 3年生



学校モードに切り替える



まずは生活リズムを整えよう。コツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。

ゴロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。

学校モードの生活リズムにできたら、あとは目標に向かってジャンプ！もちろん、からだやこころが疲れたら、いつでも保健室にきてくださいね。

1月12日(木)～1月18日(水)

下東条っ子生活いきいき点検表
を行います。良いスタートがきれるように、生活を見直してみましよう。

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



水分補給でカゼ予防