

ほけん だより 12月

藤沢市立天神小学校
保健室
2023.12.

例年より暖かい日が多く、休み時間にはまだ半袖で遊んでいる子もたくさんみかけます。

さて、もうすぐ冬休みです。長いお休みは生活リズムが崩れやすいです。特に年末年始は楽しいこ

とがたくさんで、夜更かしをしなくなってしまう人も多いのではないのでしょうか。冬休み中も早寝・早

起き・朝ごはんを心がけて、休み明けには元気な姿を見せてくださいね。

☆ 新年を START ☆ 心がけてほしい ☆ 健康生活 ☆

<p>生活リズム崩さずに！</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事</p>	<p>事故に注意！</p>	<p>誘われても断る！</p>
<p>毎日少しづつでも運動</p> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ</p>	<p>なぜ「インフルエンザ」予防</p> <p>手洗い</p> <p>うがいを</p> <p>換気</p>	<p>病気・異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p>

インフルエンザと診断されましたらお知らせ下さい

インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	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								🏠

今年度は市内でも9月からずっと学級閉鎖がまだ続いている状況です。現在天神小ではインフルエンザが減ってきてはいますが、体調不良でお休みする児童は少なくありません。胃腸炎など腹痛や嘔吐も増える時期ですので、引き続きご家庭での健康観察をよろしく願いいたします。

※溶連菌や咽頭結膜熱も出席停止となりますので、診断された際はお知らせ頂き、ご家庭でゆっくりお休みください。

乾燥注意!! 手荒れ、ひびわれ増加中です!

最近手がカサカサであかぎれをおこしている子をみかけます。

- せつけんが手にのこっていると手あれのげんいんになります。しっかりあらいながしましょう。
- 手をあらったあとはきれいなハンカチでやさしく、しっかりとふきましょう。
- 登下校にはてぶくろをおすすめします。

はやめにケアをするのがいちばんです。おうちの人について自分にあった保湿剤やハンドクリームを寝る前にぬるようにならせます。

※ほけんしつではワセリンを使用しています。

体も心も うるおいプラス

体が乾燥すると...

ウイルスの活動が活発になる
かゆみやひびわれ
のどが痛くてかぜをひきやすくなる



心が乾燥すると...

少しのことでもイライラする
集中できなくてボーとする
自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿



うるおいプラス

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする

