

保健だより

12月

鬼怒川小 保健室

クリスマスのかざりやイルミネーションをながめていると、とても華やかな気分になります。

クリスマスにツリーを飾るのは、もみの木に住むこびとが幸せを運んでくれるという言い伝えから、花・卵・ろうそくなどを飾ったことがはじまりだそうです。みなさんのところにも幸せを運ぶこびとが来てくれるといいですね。

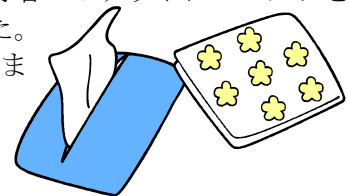
12月の保健目標
外で元気に遊ぼう



ハンカチ・ティッシュを持ち歩きましょう

昨年度から毎朝の健康観察時にハンカチ・ティッシュを持っているかどうかを調べています。ほとんどの児童がそろようになり、体育着に着替えたときに、体育着のポケットにハンカチを入れ替えたり、また私服に着替え戻したりができるようになりました。

感染症が流行するこの時期には、手あらいが有効な予防法になります。ご家庭でもこまめに手をあらうように声かけをお願いします。



休み時間は窓を開けよう

▲二酸化炭素濃度上昇中

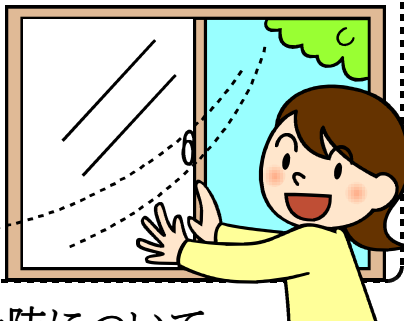
ねむくなったり、勉強に集中できなくなったりします。

▲ホコリ・チリ増加中

くしゃみがたくさん出るのは、そのせいかもしれません。

▲ウイルス活動中

かぜのウイルスが、取りつくからだを探しています。



冷たくても

手をきれいにあらおう

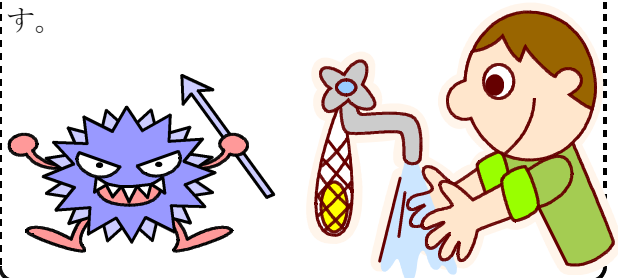
きれいに見える手。でもこんなものがたくさんついています。

■くしゃみや、せきのしぶき

口を抑えたとき、たっぷりつきましたよ。

■ウイルスや細菌

いろいろなところからくっついて、あなたのからだの中に入り込むチャンスをおねらっています。



感染症予防について

これからインフルエンザや感染性胃腸炎などが流行する時期になります。体調が悪い場合は病院で診察を受けてください。

インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎などは出席停止になりますが、鬼怒川小学校では、感染症にかかった場合、病院から証明書をいただくのではなく、保護者の方に報告書を記入していただくことにしました。病院で診断された場合には、担任までご連絡ください。