

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

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22日(水)に実施しました。

★歯ブラシ100点: 4/7クラス ★つめ100点: 4/7クラス

★ハンカチ100点: 3/7クラス ◎満点のクラス: 1-1

かぜをひいている人が増えています。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ましょう。歯みがきで口の中をきれいにすることも、かぜやインフルエンザなどを防ぐのに有効です。

3 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。

この3つのもので温めよう

マフラー 手袋 靴下

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	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