

ほけんだより 12月

R1. 12. 2 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

みな仲よくすごそう

日が短くなり、朝晩はすいぶん冷えこむようになり、暖房が恋しい季節となりました。インフルエンザ流行期に入り、最近かぜぎみの人が増えています。水痘や溶連菌などの感染症も続いて出ており、油断できません。手洗い・うがい・換気など、できる限りの予防をしましょう

さて、大放課の「かけ足運動」が始まりました。みんながんばっていますね。走った後は、心も体もぽっかぽか、笑顔いっぱいです。十分な睡眠・栄養・適度な運動は、病気予防の3原則。3つともできていますか？体の抵抗力を強めて、寒さに負けず、冬も元気にすごしましょう！

インフルエンザはこうしてうつります

ひまつがんせん
飛沫感染



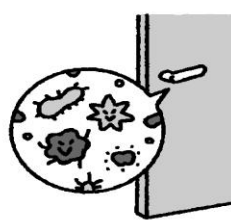
せきやくしゃみでとびちった飛沫を吸い込む。

よぼう
予防するには



マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

せつしよくかんせん
接触感染



ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

よぼう
予防するには



手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

かぜをひいたときの3原則

その1 安静



ムリをせず、すいみんを十分とるようにしよう。

その2 保温



汗でしめった下着は冷えのもと！こまめに取りかえよう。

その3 栄養



消化のよい、あたたかいものをとろう。水分補給も忘れず。

朝は起きている間で一番熱が低いので、朝、熱があるとその後上がってくる人が多いです。調子が悪いかな？いつもと違うぞ？と思った時は、無理をせず、早めに休養して、早くなおしましょう。

暖かい着方、できてるかな？

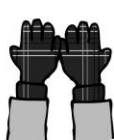
まず、下着を必ず着ましょう、体感温度が2度違うそうです。体を冷やすと、かぜの原因となります。そして、3つの首をとじ、体の熱が外に出ていくのを防ぎましょう。でも、厚着は体の抵抗力を弱めてしまいます。下着を着て、上手に重ね着して、冬もあたたかくすごそうね！

さむさをガードするポイント 3つの『くび』

☑ くび



☑ 手くび



☑ 足くび



からだの中から暖かく

毎日寒いですが、自分で体温を上げて暖くなる方法があります。

- ① 食事をとる
- ② 運動する
- ③ 湯船につかる



物を食べると、その食べ物を消化したりからだに取り込んだりするために、胃や腸のはたらきが活発になり、熱がつくられます。運動も同じで、熱がつくられることで体温が上がります。また、湯船にゆっくりつかすることで、からだが温まるのです。

楽しい冬休み、
上手にメデイアとつきあっていこう！

冬休みこそ！ゲーム・スマホといいカンケイ

● 使う時間をきめる



● おうちの人とそうだん



● 目に近づけすぎない



● 明るいところで使う



<おうちの方へ>

*「冬休みを元気にすごそうカード」について

冬休み前に配布します。お手伝いと一日2回以上の歯みがきができたか点検します。3学期も元気に登校するために、励ましながら記入させてください。お子さんへもメッセージ欄がありますので、取組の様子や3学期に向けての励ましの言葉などを書いてください。ご理解、ご協力をお願いいたします。



* 11月の視力検査（全校対象）・歯科検診（対象児童）結果について

検査の結果、病院での検査や治療（眼科）・治療や指導（歯科）が必要な場合は、「受診のすすめ」の用紙が既に配布してあります。眼科も歯科も適切な早期の治療や対応が、今後の結果につながります。まだの方は、冬休みを利用し、ぜひ受診してください。受診後は、用紙をご提出ください。

なお、むし歯については、進行することはあっても、自然治癒は見込めません。痛くなる前に、早急に受診されることをお勧めします。

今年の治療
今年のうちに



* スクールカウンセラーの相談日について

12月の相談日は、3日（火）9時30分～12時30分、10日（火）13時～16時です。1月の相談日は21日（火）13時から16時です。希望される方は、神田小学校（46-5154）養護教諭（谷澤）までご連絡ください。