

♪じどうようほけんだより♪

ほけんだより 12月号



令和5年 12月14日
藤沢市立大庭小学校保健室

11月後半になり、朝の気温も低くなり冬の到来を感じます。2学期も残り1週間ほどで冬休みになります。冬休みも早寝・早起きなど規則正しい生活を心がけましょう。

12月の保健目標



かぜやインフルエンザを予防しよう。



冬休みのすごしかた



そとで
からだを
うごかさう

食べすぎに
注意しよう。

暖房などによる
やけどに注意
しよう。

テレビやゲームの
じかんを
おうちの人と
そうだんしよう。

1日3回
はみがきを
しよう。

おうちの
お手伝いを
すすんでしよう。



早寝・早起きを
心がけよう。

保冷剤、机の中やおうちにありませんか？

保健室から貸した「保冷剤」や保冷剤を包む「布」を返し忘れた人はいませんか？

もし机の中やおうちにあったら、冬休み前に保健室に返してくださいね。



食べて元気に? キーワードは「ん」

12月は1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」です。今年の冬至は12月22日です。冬の七草とって、名前に『ん(うん→運)』がつく7種類の食べ物をお供えしたり、食べたりをするという昔からの習慣があるそうです。

たとえばかぼちゃ・にんじんにはβカロテン、レンコンときんかんにはビタミンCが含まれています。それぞれ、かぜよぼうに役立ちます。ぜひせっきょくてきに食べましょう。

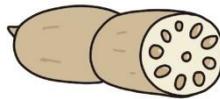
ふゆ 冬の7草

かぜよぼうにもこうかてき!

① なんきん (かぼちゃ)



② れんこん



③ にんじん



④ ぎんなん



⑤ うんどん (うどん)



⑥ かんてん



⑦ きんかん



○かぜ予防! 運動・すいみん・食事 いつもと同じ生活リズムで☆

うんどう

できるうんどうからはじめてみよう。おすすめはラジオたいそう☆



しょくじ

よくかんでたべましょう。たべすぎた日はおやつなどをたべないようにちょうせいしましょう。



すいみん

しっかりとすいみんをとりましょう。つかれたときやかぜのひきはじめはとくに大切です。



健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか? 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

保護者の方へ

○**藤沢市にインフルエンザ注意報が発令されました。**

2023年の第39週のインフルエンザの発生状況は定点あたり、10.88人で注意報の基準値を超えました。10月の時点で超えているため、今年度は今後さらに流行することが予想されます。感染症の予防対策を引き続きよろしくをお願いします。

※**重要**

インフルエンザと診断された場合、抗インフルエンザ薬を使用しても、すぐにウイルスの排出がなくなるわけではありません。登校をする際は医師の指示に従ってください。

主な症状

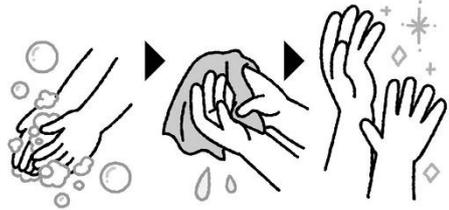
- 範囲：全身にみられる
- 鼻水：遅れてでる
- 筋肉痛：強い
- 進行：早い
- せき：多い、強い
- 関節痛：強い
- 発熱：38度以上
- 頭痛：強い
- 倦怠感・寒気：強い

☆**感染症予防対策**☆

- ◆石けんをよく泡立てて手洗いをしましょう。（お家などではうがいもしましょう。）
- ◆咳や鼻水等症状があるときはマスクを着用するなど、咳エチケットを徹底しましょう。
- ◆咳やくしゃみを手で受け止めたときは、すぐに手を石けんで洗いましょう。

お子さんの中にはほぼ毎日ハンカチを忘れてしまい、洋服でふいてしまうことも多いです。
ハンカチを持っているかの確認等、お忙しいと思いますが、ご協力どうぞよろしくお願いします。

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



発症日を入れてね

元気回復



▶▶**登校再開日**  **早見表** ◀◀



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
新型コロナ		症状軽快					登校再開			
			症状軽快				登校再開			
				症状軽快			登校再開			
					症状軽快		登校再開			
							症状軽快		登校再開	
		\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					コロナは「かつ症状が軽快した後 1日 を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日 を経過するまで」			
インフル		解熱					登校再開			
			解熱				登校再開			
				解熱			登校再開			
					解熱			登校再開		
						解熱			登校再開	

からだ、カラカラ… 冬もこまめに水分ほきゅう!

空気の乾燥する時期は、風邪やインフルエンザの流行が増えます。乾燥は皮膚トラブルにも影響を及ぼします。
 冬は夏よりも汗をかくことが少なくなり、体から出ていく水分に気がつきにくくなります。
 外の空気は強い乾いた風や乾燥をした空気で乾燥します。さらに部屋の中も、エアコン・ヒーターなどを活用するため、空気が乾燥をします。その結果、部屋の中で過ごしている人も乾燥しやすくなるため、こまめに水分を補給しましょう。
 お家で過ごす場合は、忙しい大掃除や家事等の合間を縫って、ほっと一息、ティーブレイクの時間を設けてもいいかもしれませんね。温かい飲み物は気持ちもリラックスできるのでおすすめです。



お部屋の乾燥対策
 もしっかり取り組
 みましょう!

部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策

- ぬらしたタオルをかける
- 霧吹きで水分を散布する
- お湯を張った洗面器を置く
- 観葉植物を置く
- 床や窓を水拭きする

気をつけて!! 低温やけど

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う

