

ほけんだより 12月

高鍋西小学校保健室
令和6年12月2日
発行

今年も残りわずかになりました。今年はどんなことがありましたか。小さなことでも、いいことが集まれば、前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年のエネルギーにしましょう。寒い日が続いていますが、外で体を動かしてかぜに負けない強い体をつくりましょう！



12月のほけんもくひょう：病気に負けない体をつくろう

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる 楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もあるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

ちゅうは外で運動しよう

寒いといふ家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方間違えると思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

なぜかな? と思ったらポイント

はやく 早めに しつかり

まずは「おかしいな?」という異変に **早めに** 気がつくことが大切。

無理しない程度に水分と栄養

を **しつかり** とり、ゆっくり体を休めよう。



冬はケガもしやすい!!

冬のケガに注意して、健康に過ごしていきましょう。健康なからで冬休みを迎えていけるように寒さ対策を上手にしましょう。

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮まって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして?



風邪をひいたとき 体温があがり、体の中でウイルスと戦います。戦いがおわり、熱が下がると、死んだウイルスが鼻水にのって体の外に出されます。つまり 風邪が治りかけ時の鼻水は、**体が風邪に勝った**しるしなのです。

だから... 鼻水が出そうになった時は、ズズッとすすって鼻に戻さずに、死んだウイルスをしっかり外にだしましょう。ティッシュでやさしく、かたほうずつかんで、鼻水をだしましょう。



かたほうずつかむ

保健室からお知らせ

〇インフルエンザ・新型コロナウイルスについて

感染症が流行する季節です。インフルエンザやコロナと診断を受けた時には学校までお知らせください。

【出席停止期間】インフルエンザ：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

コロナウイルス：発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	

新型コロナウイルスの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	→	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	→	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

* 出席停止となり、欠席扱いにはなりません。

* 発症日(熱が出た日)を0日として数えます。

* 上表の日数は基準であり、医師によって感染のおそれがないと判断された場合はこの限りではありません。

* 治療証明や登校許可証は必要ありません。ご家族での予防への取組よろしくお願いします。

