

ほけんだより

すこやか

令和2年12月1日
熊谷市立玉井小学校



服の着方を工夫して体ポカポカ



今年ものこすところ、あと1か月ほどになりました。いろいろなことがあった1年・・・みなさんの心と体の調子はどうだったでしょうか。元気だった人も、調子をくずしてしまった人もぜひ「元気ですごせたわけ」「ケガをしたわけ」「調子をくずしたわけ」をふりかえてみてください。「ふりかえり」をすることで、次の1年もっと健康にすごすためのコツやヒントが見えてくるはずですよ。

朝の健康観察をお願いします！

- 発熱
- 頭痛
- 気分不良
- 顔色が悪い
- 腹痛
- 下痢
- 食欲がない
- ボーッとしている



体調が悪いときは体の様子を詳しく確認してください。朝の体温は、1日のうちで1番低い体温です。朝、微熱があると日中に上がってくる可能性があります。また、体調が悪いときは無理せず早めに寝るなど、早めに休息をとることで、症状の悪化を防ぎ回復を早めます。

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

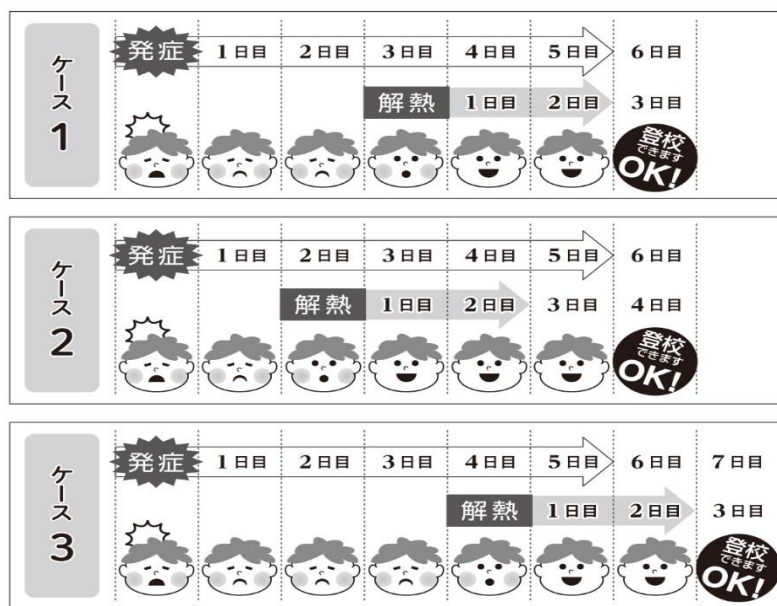
解熱後
2日
が経過している



発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



○病院でインフルエンザと診断を受けたら...

学校に連絡してください。ご不明なことがありましたら、保健室まで連絡をお願いします。
※医師が登校してもよいと認めた場合はその指示に従ってください。

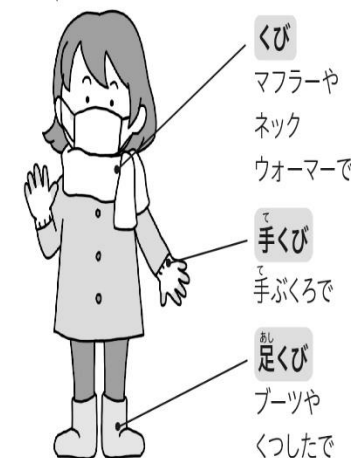


冬至と言えば... かぜ予防??

寒さとともに、だんだんと日が短くなってきました。1年の中で夜が最も長くなる日（※年によって変わります）を『冬至』といいます。昔から「冬至にはゆず湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかない」という言い伝えがありますが、実際に、ゆずのビタミンCやカボチャのビタミンA・カロテンはかぜ予防に効果があるといわれています。寒い季節、かぜをひかないようにという思いは、昔も今も変わらないのかもしれない。

3つの「くび」をあたためよう!

これらは、血管がひふの近くをとおっていて、寒いときに体の熱がにげいきやすいところ。ここをあためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたまるのです。寒さからしっかりガードしましょう!



12月の保健行事

12月2日(水) 4年生 小児生活習慣病予防検診

