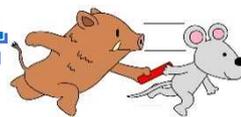


ほけんだより 冬休み号



茂木小学校
保健室
2019.12
NO.10

もうすぐ冬休みです。年末年始には出かける機会も増えると思います。人が多い場所へ行くときはマスクを着用し、こまめに手洗いもしましょう。また、事故にも十分気をつけて、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

インフルエンザは予防が一番！

【体調管理】

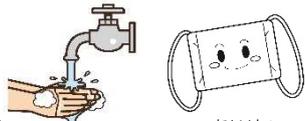
* バランスのとれた食事と十分な睡眠をとること。疲れているときは、いつもより早めに寝るようにしよう！

【水分補給】

* 意外と冬も脱水症状を起こしやすい時期です。温かい飲み物を摂ることで、からだの保温にもつながります。

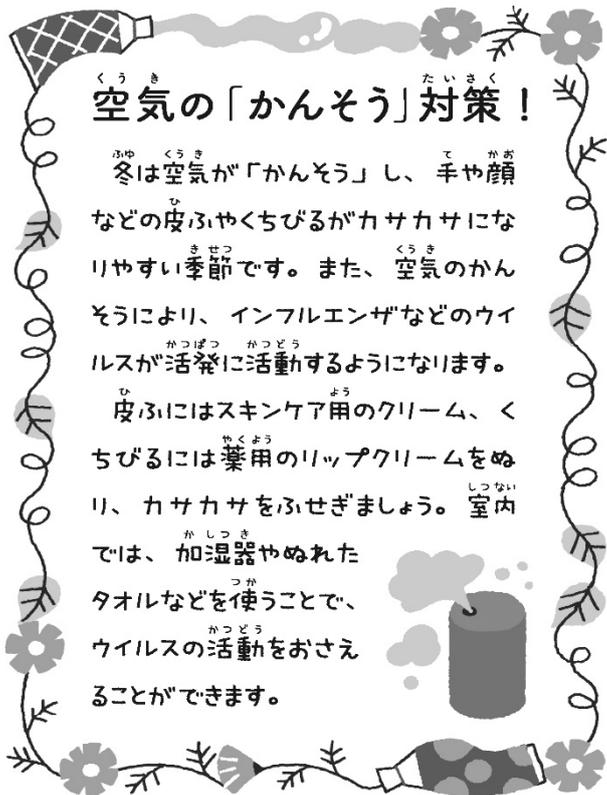
【手洗い・マスク】

* ウイルスをからだの中に入れていないことが大切です。むやみに手で顔(目・鼻・口)を触らないことも重要です。※ウイルスは、ここから体の中に入ります！



空気の「かんそう」対策！

冬は空気が「かんそう」し、手や顔などの皮ふやくちびるがカサカサになりやすい季節です。また、空気のかんそうにより、インフルエンザなどのウイルスが活発に活動するようになります。皮ふにはスキンケア用のクリーム、くちびるには薬用のリップクリームをぬり、カサカサをふせぎましょう。室内では、加湿器やぬれたタオルなどを使うことで、ウイルスの活動をおさえることができます。



さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



からだ体にほどよくフィットするものにし、あせ汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



ふくあいた服の間に空気の層をつくと、からだの熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない



マフラーや手ぶくる、レッグウォーマーなどでしっかりガードします。

保護者のかたへ

冬休み中にインフルエンザ等に罹患し、冬休み期間内に治癒した場合は、受診証明書等の提出は必要ありませんが、始業式以降も治癒しない場合には登校の際に必要なになりますので、病院で「インフルエンザ受診証明書」または「意見書」をいただいでください。

よろしくお願ひいたします。

