

ほっぴんだより 12月

令和4年12月1日
南流山小学校保健室

冷え込みが厳しくなってきました。寒さの厳しいこの時期には、空気の乾燥などもあり様々な感染症が流行しやすくなります。手洗いやうがいを徹底して、冬に負けずに元気に過ごしましょう。

冬休みの過ごし方

12月24日からはいよいよ冬休みが始まります。クリスマスや大晦日、お正月など、たくさんイベントがある冬休み。楽しく充実させるためにも、健康に気をつけて、計画的に規則正しい生活をしましょう。

冬休みの過ごし方

ふ い返って みよう この1年 ふ 大きなけや 病気をせず 心も体も健康 だったかな？	ゆ うわくに 負けないで ゆ No! 危険なぞいは きっぱりと 断ろう！	や すみ中も 規則正しい 生活をキープ や 早寝早起き 朝ごはんが基本です！	す まほやゲームの やりすぎに注意！ す 一日の時間を決めて それを守ろう！	み つをさけ 引き続き 感染対策を み 手洗い、換気、 人とのきよが とれないときは マスク着用！
--	--	---	--	--

おうちのかたへ

◎全国的に新型コロナウイルス感染者数が増加し、本校でも風邪症状や体調不良での欠席者が多くいます。引き続きご家庭での体温測定と健康観察をお願い致します。

◎健康診断の結果をうけて、まだ受診が済んでいない児童は、早帰りや冬休み期間での受診をおすすめします。受診されましたら、「受診報告書」の提出をお願い致します。



冬もこまめに水分補給！

冬は空気がカラカラにかわいて、感染症の流行や、皮膚のトラブルが増えてきます。また、夏よりも汗をかかない分、からだから水分が出ていっていることに気がつきにくくなり、わたしたちのからだもカラカラになってしまいます。

学校でも、登校してから水分をとらずに体調不良になってしまう児童があり、寒くなってから水分補給が減っているように感じます。

毎日水筒を持ってきて、こまめに水分をとるようにしましょう。



自分のうんちを見よう！

最近、おなかが痛くて保健室に来る子が増えています。そんなときにはいつも「うんちは出ましたか？」と聞きます。そうすると、うんちが出ていない児童や、自分がうんちをしたか覚えていない児童もいます。うんちは体からの大切なサインです。自分が元気かどうかを知るためにも、自分のうんちをチェックしてみましょう！

うんちチェックのポイント

よいうんちって？ <input type="checkbox"/> バナナみたいな形 <input type="checkbox"/> きれいな茶色 <input type="checkbox"/> においはあまりない <input type="checkbox"/> ストーンと気持ちよく出る	よいうんちを出すために <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事をとる <input type="checkbox"/> 運動をする <input type="checkbox"/> 水分をしっかり取る <input type="checkbox"/> よくねる <input type="checkbox"/> ゆっくりトイレに入る時間をつくる
---	--