

保健だより

12月

春日部市立幸松小学校
平成30年12月17日(月)
NO.8

おうちの人といっしょに読みましょう。

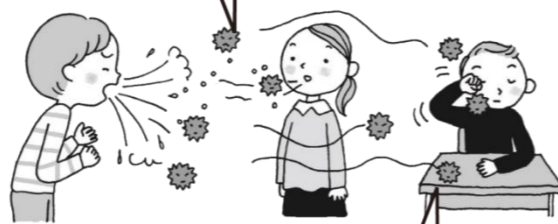
今年も終わりに近づいてきました。今年はどうな1年でしたか？楽しいことも、苦しいことも全部あなたの大切な宝物です。一度ゆっくり振り返って、宝物をたくさん見つけてください。

寒さも本格的になってきました。寒いときには、体を動かしにくくなったり、ポケットに手を入れたりして、ちょっとしたことが思いがけないけがにつながります。寒いから…と言って縮こまればかりしないで、背筋をピンと伸ばしてみましょう。寒さも気にならないはずですよ。

インフルエンザに備えよう！

今年もインフルエンザの流行が心配です。インフルエンザを予防するには、手洗いやうがい、マスクの着用などが大切です。予防接種を受けてもかかる場合がありますが、かかった時に症状をおさえる効果があります。

感染した人のせき・くしゃみのしぶきなどに含まれるウイルスを吸い込む



ウイルスが付いた机、ドアノブなどを触った手で目や鼻を触る

※教室やバス、電車など、人がたくさんいる空間で感染しやすいので注意しましょう。

こんなところで
かんせんちゅうい
感染注意！

幸松小学校でも、先週からインフルエンザにかかった人が出ています

インフルエンザを重症化させないポイントは、初期症状を見逃さないことです。そして、インフルエンザが疑われたら、できるだけ早めに受診することが大切です。以下のような症状がみられたら、インフルエンザかもしれません。

- ・ 急に具合が悪くなる
- ・ 38度以上の高熱
- ・ 強い悪寒や倦怠感
- ・ 関節痛や筋肉痛などの全身症状

朝から、体調が悪い時は、家でゆっくり休みましょう。



インフルエンザは、学校感染症に指定されており、「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」は「出席停止」となります。病院で、インフルエンザと診断されましたら、学校にお知らせください。

冬休みを健康に過ごしましょう！

冬休みは、クリスマスやお正月など、楽しいことがいっぱいです。年末年始は、外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。休み中も、早寝早起きを心がけ、生活リズムをくずさないように気をつけましょう。新しい年、また元気な顔に会えることを楽しみにしています。

<p>早寝・早起きをしよう！</p>	<p>朝ごはんを しっかり食べよう！</p> <p>毎日しか</p>	<p>テレビやゲームは 時間を決めてよう！</p>
<p>食べすぎに注意しよう！</p>	<p>食後、寝る前の歯みがきを 忘れずにしよう！</p>	<p>外遊びを たくさんしよう！</p>
<p>手洗い・うがいを まめにしよう！</p>	<p>お手伝いを 進んでやろう！</p>	<p>やけどに 気をつけよう！</p>

年末年始には、お酒に接する機会が多くなります。

みなさんは絶対に飲まないでください。

未成年（満20歳未満）は、お酒を飲んではいけず法律で決まっています。でも、それだけではなく、お酒に含まれているアルコールは肝臓というところで分解されて無害なものにかえられますが、成長期の子どもは、この働きがまだ未熟なため大人以上に、からだにさまざまな悪影響を与えてしまいます。すすめられても、きっぱり断ることが大切です。

おうちの方へ
成長期の子どもにとって、お酒は「百害あって一利なし」です。また、未成年の飲酒や喫煙は、さまざまな薬物に手を出す入口になる可能性があります。子どもにはお酒を飲ませない」という環境を作っていくことが大切です。



新しい年を迎えるにあたって、ハンドソープ(泡タイプ)のボトルを交換しようと思った際は、使っていたものを捨てるのではなく、学校に寄付していただくと助かります。お子様に持たせてください。