

ほけんだより 12月

令和元年 12月
一丘小学校 ほけんしつ

2学期も終わりに近づいてきました。今年もとうとう最後の月ですね。さむくなると、布団から出たくない...、面倒くさい...と、何をするにもなかなか体が動きませんよね。すごくわかるよ...まだまださむくなりますが、冬休みまであとすこし、生活リズムをくずさずに、元氣いっぱい過ごしましょう！



泉南市の小中学校で、学級閉鎖などが出ている中、一丘小学校のみんなは比較的元氣なのか、インフルエンザもまだ出ておらず、欠席もそれほど多くはありません！すばらしい！！でも、油断はできませんよね...。これからさらに寒くなって、いろんな感染症が流行します。ていねいな手洗いを心がけましょう😊！

インフルエンザに注意！！



昨年も、大流行でしたね...😞
今年は、流行時期がとても早いです。
みなさん、気をつけましょうね。

※インフルエンザの場合は、出席停止です。

出席停止の期間 → 発症したあと5日を経過 + 解熱したあと2日を経過するまで。

インフルエンザと診断されましたら、インフルエンザの型まで学校へお知らせください。元氣になって登校してから、出席停止報告書をお渡しします。記入は保護者の方をお願いしていますが、必ず医療機関を受診したうえでご記入ください。



【主な感染経路は...?】

こうやってうつるよ...

- * **飛沫感染**：せきやくしゃみと一緒に飛び散ったウイルスを直接吸い込んでうつる。
- * **接触感染**：ウイルスのついたものを触った手で、口や鼻を触ったり、食事をするなどで、からだの中にウイルスが入ってうつる。



急な高熱や、ひどい頭痛、関節の痛みなど...
こんな症状がでたときは、インフルエンザかもしれません。
早めに病院へ行って、治療を受けましょう！
ゆっくりとからだを休めるようにしてくださいね😊おだいじに。

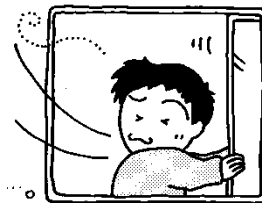
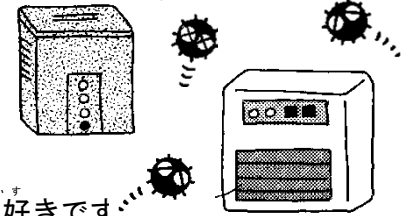


ウイルスが好まない環境をつくろう！

温度は20度前後
湿度は50～60%

ウイルスは、寒いところや、乾燥した場所を好みます。だから冬にかぜやインフルエンザが流行します。

温かく、適度に湿度のある部屋にして、ウイルスが苦手な部屋を作るようにしましょう！



また、ウイルスは汚れた空気も大好きです。ずっと閉め切ったままの部屋は、実はとっても汚れています。さらに、ウイルスが部屋の空気中をただよっていることも...。そのため、1時間に1度ほど喚起をすることも大切です。学校では、休み時間に喚起をするのがいいですね😊

冬休み 健康に過ごすために...

楽しいお話聞かせてね♡



冬休みは、クリスマスやお正月など うれしいイベントがたくさんありますね。お休みのあいだも、さむさに負けず健康で安全に過ごすことができるように、次のことを心がけてみてくださいね🎁

< 規則正しい生活 >

お休みでも早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べよう！

< 悪い誘いには乗らない >

お酒・たばこなど...だめだよ。きっぱりと断ろう！



< 適度な運動 >

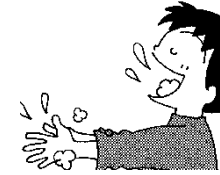
お家でゲームばかりではなく、外でしっかりと身体を動かそう！

< 睡眠 >

年末年始は特におもしろいテレビが多いけど、睡眠はしっかりととろう！

< 手洗い・うがい >

病気の予防のキホン。こまめにしよう！



< 検査・治療へ >

からだの調子が悪い人・治療に行けていない人は、お休みのあいだに病院を受診しよう！



< 事故にも注意 >

出かけるときは、十分注意しよう！