

ほけんだより

北九州市立河内小学校
 平成 29 年 12 月 1 日 No.15
 保健室 近原 聡子
 【12月号】

12月4日(月)から、健康ノートすこやか「生活ふりかえりシート」の記入を始めます。ご家庭でも規則正しい生活が送れるよう、ご協力をお願いします。

12月のほけんもくひょう

寒さにまけない体を作ろう



早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。校庭のイチヨウの葉も散り始め、黄色いじゅうたんがしきつめられています。本格的に寒くなり、インフルエンザなどの感染症がはやり始める時期です。手洗い・せきエチケットに気をつけて、冬を元気に過ごしましょう！

かぜ・インフルエンザを予防するのに大切なこと

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。しっかり予防して元気に過ごしましょう。

うがい・手洗いをしっかりする



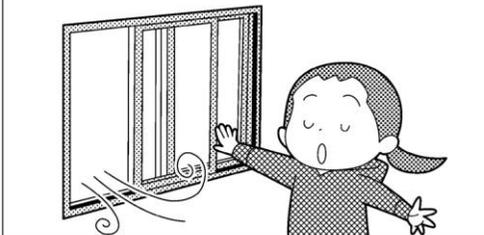
規則正しい生活をする



加湿器などで部屋の湿度を調整する



こまめに換気をする



心配がせ、不欠席が

☆ おうちの人も、登校前の健康観察をお願いします

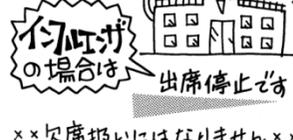
体温が平熱よりも1℃高いときは、休養をおすすめします。



欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただくと助かります。

不欠席の場合は 出席停止です

××欠席扱いにはなりません××



タクシー利用のご家庭は、欠席の際は直接タクシー会社への連絡をお願いします。



寒い日の服そうについて考えてみよう！



冬の服そうについて

子どもは体温が高く、汗をかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。

- ★肌着を着て体を冷やさない。
- ★素材の異なる薄手の服を2枚重ね、空気の層を作る。
- ★ジャンパーは、それで口や首元がピッタリと閉じている物を選び、風を入れない。



3つの首をあたためよう

「かぜは首からひく」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜをひきやすくなります。3つの首に、下に書いてあるものをつけて体を温めましょう。

- 【首】：タートルネック・マフラー・ネックウォーマー
- 【手首】：手袋・長そで
- 【足首】：靴下・レッグウォーマー

