

令和5年1月11日

右荻小学校 保健室



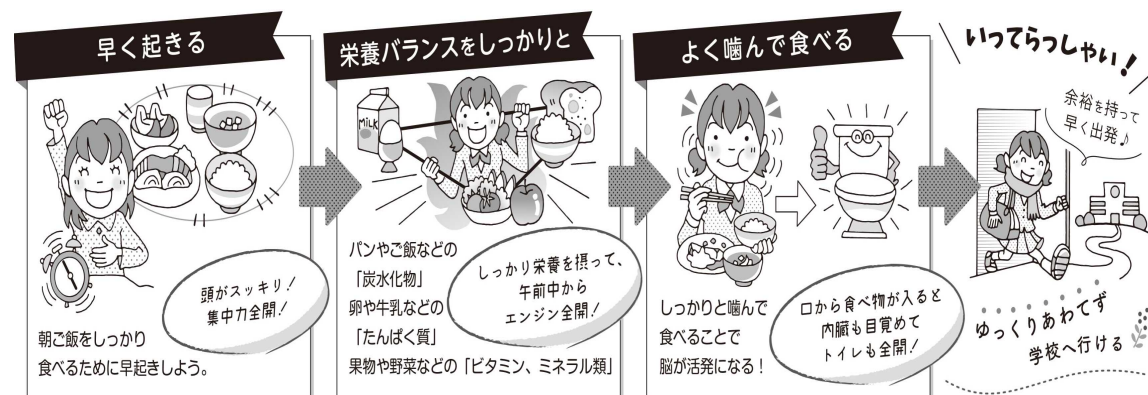
今年も、健康に過ごすことができますように！

新しい年が始まりました。冬休み中のお子さんの様子はいかがでしたか。きっと楽しい冬休みが送れたことと思います。1月20日は「大寒」です。1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番。冬休みの生活リズムから早く切り替え、寒さに負けない元気な体づくりにご協力をお願いします。

今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます！

朝食からはじまる、“元気”な一日 朝食は心身の一日のエネルギー源です！

※『早寝早起き朝ご飯』の良い習慣を3学期も引き続きご協力ください。



かぜ・インフルエンザ・新型コロナ等、引き続き感染症予防にご協力をお願いします。



学校での感染症対策には手洗いが第一です。

手洗いなし	流水で15秒すぎ	石けんで10秒 もみ洗い後、 流水で15秒すぎ	石けんで10秒 もみ洗い後、 流水で15秒すぎ 2セット
-------	----------	-------------------------------	---------------------------------------

※ウイルス量をご確認ください。石けんでしっかり手を洗うことでウイルス量が100万分の1になります。感染症予防には、まずこまめな手洗いをしっかり行いたいものです。

寒くても換気をしよう！

換気 をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。

感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。

アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。

換気のポイントは “空気の流れ”



お子さんの朝の様子をご確認ください

毎朝の体温チェックにご協力くださりありがとうございます。3学期も引き続きご協力をお願いします。

お子さんが次のような場合には無理をさせず、登校を控えるようにお願いします。（結果的に早く治すことができ、欠席日数も少なくて済みます。）

- ①朝、具合が悪い場合・・・熱がない場合でもいつもと様子が違う場合は、無理をさせずゆっくり休養させてください。
- ②前日に熱があった場合・・・翌日の体温は下がっていても体力は消耗しています。
- ③解熱剤を服用して一時的に体温が下がった状態の場合・・・回復を遅くしてしまうばかりでなく、他のお子さんにも感染させてしまう可能性があります。