



令和5年12月 発行
宇都宮市立五代小学校
★おうちの人と読みましょう。

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひ「ゆず湯」に入って元気に冬を乗り越えましょう。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

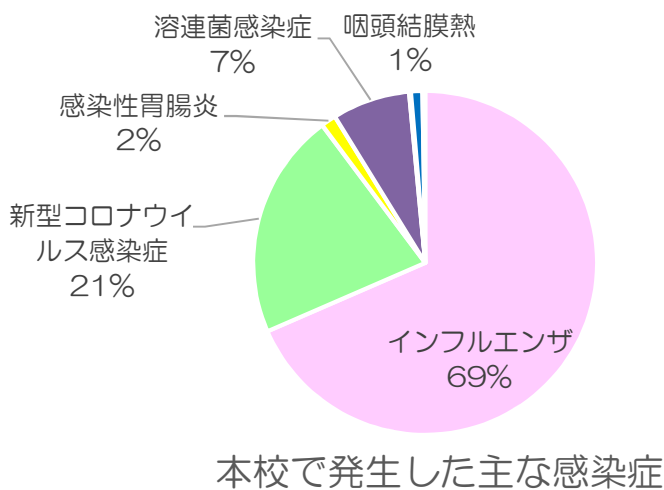
よぼう
かぜの予防をしよう。

感染症情報（4月～12月）＊12/18 現在で集計

今年は多くの児童が感染症にかかり、出席停止措置や学級休業も行われました。6月の夏頃には新型コロナウイルス感染症が多く見られ、秋口からインフルエンザによる感染拡大が見られました。その他にも溶連菌感染症や咽頭結膜熱（プール熱）などアデノウイルスの感染症も目立ちました。

学年・学級休業の状況

- ・9/5～9/8（4日間）：4年2組
- ・11/27（1日間）：3年4組
- ・11/28～11/30（3日間）：3年、2年3組
- ・12/5～12/6（2日間）：2年1組



感染性胃腸炎ってなに？

原因となるウイルスや細菌
ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、
大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター
など



一番の感染症予防は「正しい手洗い」。

せっけんを使って、しっかり汚れやウイルスを落としましょう。感染性胃腸炎については、アルコール消毒は効果がありませんので、より徹底した手洗いが重要になります。

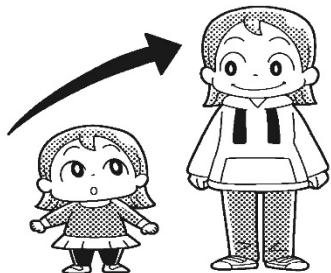
こんな症状には要注意
突発性の嘔吐・吐き気・
腹痛からの下痢症状
潜伏期間は12～48時間です



冬休みは、楽しいイベントも多く生活習慣が乱れがちです。家族で過ごす時間を大切にしつつも、冬休み明け、元気に登校できるように、生活リズムを崩さないようにしましょう。「冬休み生活がんばりカード」を全児童に配布します。皆さんが元気の冬休みを過ごせるよう、保健室からの宿題です。ぜひ取り組んでください。

♪ 運動するといーこと ♪

骨や筋肉の成長を助ける



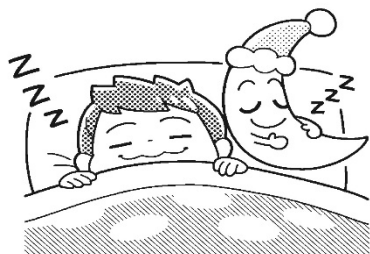
体力がつく



けがをしにくくなる



夜ぐっすりねむれる



ストレスが発散できる



脳の働きが活発になる

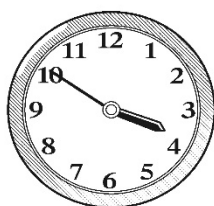


© 少年写真新聞社 2023

上手なおやつのと리카た

栄養は、1日3度の食事からとるのが基本です。おなかがすくときなどはおやつを食べますが、おやつは時間や内容に注意して上手にとりましょう。

時間に注意



おやつは、朝昼夕3食のリズムをくずさないように、時間を決めてとりましょう。

砂糖やし質のとり過ぎに注意



おかしには砂糖が、スナックがしにはし質が多くふくまれています。

食べる量に注意



1日のおやつ量は、200キロカロリーを目安にします。



運動不足と食べ過ぎは、肥満の原因になります。

イベントが続いた時には、おやつを控えたり、運動する時間を増やしたりするなど冬休みの生活を工夫しましょう。

食べ過ぎを防ぐこつ

あらかじめ食べる分を取り分けておく



ふむふむ



箱やふくろに書かれた成分表示を活用する

いっしょにとる飲み物のカロリーにも注意



© 少年写真新聞社 2023