



みんなげんきね

令和5年度 12月号 峰小学校 保健室



おうちのひと
一緒に読みましょう。

冬らしい寒さになってきました。学校では、感染症対策のため、教室や廊下の窓を常に開けて換気をしています。暖房をつけ、室温が下がりにすぎないように調節はしていますが、どうしても冷たい風が入ってくるので、なるべく暖かい服装で登校するようにしましょう。

また、様々な感染症が流行っています。水が冷たくても、手洗い・うがいを忘れずに！

もうすぐ冬休み！帰省や旅行による人の移動が盛んになります。人混みはなるべく避け、外出から帰ったら必ず、手洗い・うがいをして、元気に過ごしてくださいね。

今月の保健目標

寒さに負けないからだをつくろう



寒がりさん

冷え性さん

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



あたたかく過ごすコツ

重ね着



空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。

風邪かな？

と思ったら…

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのもものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



★冬休み明けの身体測定について.....

下記の日程で身体計測を予定しています。

3密を回避するため、廊下で待つ時間がありますので、防寒対策をして登校するようお願いいたします。

また、身長に誤差が出てしまいますので、頭の上や高い位置で髪を結ばないようにお願いいたします。

結果は、健康票にて通知します。確認後、表紙の1月の欄に押印またはサインをして学校へお戻しく
ださい。

日付	実施学年	備考
1月10日(水)	4・5・6年	<ul style="list-style-type: none"> ・上着は保健室に入ってから脱ぎます。 ・体の清潔、特に頭髪の清潔に気をつけましょう。
1月12日(金)	1・2・3年	



※感染症の発生状況により、予定変更する可能性もございますので、ご承知おきください。

★歯の染め出しについて.....

峰小学校では、毎年、長期休みに歯の染め出しを宿題として出しています。今年度も冬休みに実施しますので、お子様とご家庭での実施にご協力お願いいたします。

染め出し剤は、錠剤タイプを使用しますが、錠剤タイプのものには乳糖が使用されているため、乳の食物アレルギーのあるお子様には乳糖の含まれていない綿棒タイプを配付します。

ご使用方法等は、染め出し剤と一緒に配付される別紙をご覧ください。



★治療や精密検査はお済ですか？.....

4月～6月に行った定期健康診断の結果、医療機関への受診が必要とされたお子様には、受診勧告の通知をお渡ししています。また、9月には2回目の歯科検診において治療や検査が必要な人に、10月には視力の精検未受診者に再通知を出しました。医療機関を受診しましたら、速やかに治療証明の提出をお願いいたします。

学校での定期健康診断は、飽くまでスクリーニングであるため、医療機関受診の結果、異常なしの場合もございますが、新たに疾患が見つかる場合もございます。また、自然治癒が難しい疾患の場合は、放置すると悪化する恐れもあります。お子様のためにも、早期発見・早期治療が行えるよう、よろしくお願いいたします。



はや けんさ ちりょう す たいちよう
早めに検査・治療を済ませたから体調
かんべき しんねん げんき むか
は完璧！新年も元気に迎えられる！

いた じゆしん
痛みがないから受診しなかったら、
すごく いた
すごく痛くなっちゃった。トホホ...



ふゆやす あ
冬休み明けも、
げんき みなさんにあ
元気なみなさんに会
ることを楽しみにして
います。
よいお年を〜！！



ふゆやすみちゆう
冬休み中も
はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん
で
せいかつ
生活リズムをくず
崩さない
ようにき
気をつけよう！