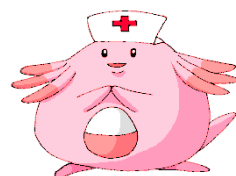


げんきっこ

R4.12 横央小保健室

12月号



おうちのひととよんでね！

2022年も残りわずかとなり、もうすぐ冬休みです。冬の寒い時期は、コロナやインフルエンザ、ノロなどのウイルスにかかりやすい時期でもあります。ウイルスに負けず元気に過ごすためにも、しっかり感染症予防をして、楽しい冬休みを送ってください。



衣服を調節しよう

寒さが厳しくなってきましたが、半そでで過ごしている人もいれば、温かい上着を着て過ごしている人もいます。寒さの感じ方は人によってちがいますので、自分に合った服装を見つけるようにしましょう。

ポイントは「重ね着」！



はだと服、服と服の間には空気が層になっていて、体温によってその空気が温められます。つまり、空気があればあるほど温かくなります。

セーター1まい



はだとセーターの間にしか空気をためられず、温かさが続かない。

したぎ 下着



ながそで 長そで



セーター



それぞれの服の間に空気がたまるため、温かかん感じる。

3つの「首」を温めよう！

「首」「手首」「足首」は皮ふがうすいため、外の気温の影響を受けやすく、体全体に冷えが回りやすいです。3つの首を温めるだけでも寒さ対策になりますので、服装を選ぶとき意識してみてください。



マフラー



手ぶくろ



くつした



自分の生活をふり返ろう

※2022年4月8日～11月30日まで

保健室に来た理由

1位	すり傷
2位	だぼく
3位	頭痛
4位	腹痛
5位	気持ち悪さ

保健室に来た人

けが	906人
病気	395人
合計	1301人

保健室には、けがをして来室する人が多かったです。転んでけがをする「すり傷」や自分の体をどこかにぶつけてけがをする「だぼく」が多いですね。

また、病気での来室は頭痛が多いです。自分の生活をふり返ってみて、冬休み明けも健康で元気良く過ごそうにしましょう。

保健室から冬休みの宿題

冬休み生活カレンダー



「自分の生活をふり返ってみよう」ということで、自分の生活についてカレンダーに書いてみましょう。冬休み前に配布します。

提出日 1月10日(火)



冬休みは治療のチャンス!

健康診断の結果、検査や治療のお知らせをもらった人で、まだ受診をしていない人は、冬休み中を利用してお医者さんに診てもらいましょう。結果については、学校に提出してください。

おうちの人へ



《インフルエンザの出席停止について》

ここ数年、本校ではインフルエンザの流行はありません。しかし、例年この時期は、インフルエンザが流行しやすい時期です。医療機関にて、インフルエンザと診断された場合には、「インフルエンザ経過報告書」を保護者の方がご記入し、登校する際に学校へ提出してください。報告書は、病院記載内容の一部について病院にてご記入いただき、保護者の方へお渡しするようになっております。しかし、病院によっては対応が異なりますので、病院で報告書がいただけない場合には、市又は本校のホームページをご覧ください。学校へお問い合わせください。

※本校のホームページにインフルエンザ経過報告書を載せています。

出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで