

いきいき

令和4年11月30日
ほけんだより 12月号

12月保健目標
冬を健康に過ごそう

からだ、カラカラ・・・ 冬もこまめに水分補給をしよう！

いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにかわいて、かぜ・インフルエンザなどの感染症の流行や（ウィルスは乾燥が大好きです）、皮膚のトラブルが増えてきます。

乾燥対策として、「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」も忘れないでください。冬は夏のように汗をかかないので、からだから出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強い乾いた風や乾燥した空気でカラカラ。そして、部屋の中はエアコンやストーブでやっぱりカラカラ。その場所で過ごしているわたしたちの体も乾燥しやすくなるので、こまめに水分をとりましょう。



上履き、小さくなっていませんか？

成長期の子どもの足は、どんどん大きくなっていきます。家では上履きを履かないので、サイズの確認を忘れてしまいがちです。家で小さくなっていることを言い忘れて、小さいサイズを履き続けていることもしばしば・・・。自分で言えるのが一番だと思いますが、時々、サイズが小さくなっていないか、確認をしていただければと思います。

週の始めは、上履きを忘れないように声かけをお願いします。

★健康アンケートを実施します★

児童の健康状態や生活習慣の実態を把握して今後の指導につなげるために、「健康アンケート」を Google フォームで実施します（3～6年生対象）。結果については、集計が終わり次第、ほけんだよりでお知らせします。

★インフルエンザとコロナウィルス感染症の欠席期間★

2年間ほど、インフルエンザは流行していませんが、警戒すべき感染症であることに変わりはありません。コロナウィルス感染症と欠席期間や対応に違いがありますので、確認をお願いします。

インフルエンザ:発症日を0日とし、発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで欠席。

コロナウィルス感染症:発症日を0日として、7日間欠席です。8日目から解除となりますが、10日間は自主的に感染症予防行動をとりましょう。

★カウンセラー来校日★

12月の来校日は12月5日(月) 10:30～16:30、1月の来校日は25日(水) 11:00～16:00です。予約が埋まっていると取れないこともあるので、希望がありましたら、早めにご連絡ください。継続した相談も可能ですので、2度目の相談でも構いません。