

# いきいき

令和5年12月1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ましょう！

お子様と一緒に  
ご確認ください



いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラに乾いて、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、サイズの確認が難しいと思います。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・・・。自分で言う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いたします。**

### ★インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の欠席期間★

インフルエンザとコロナウイルス感染症と欠席期間や対応に違いがありますので、ご確認をお願いいたします。

**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。

**新型コロナウイルス感染症**・・・発症日を0日として、発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで欠席。発症から10日間は自主的に感染症予防行動をとりましょう。

また、登校時にはお子様に「療養報告書」（本校HPよりダウンロード）を忘れずに持たせてください。

### ★カウンセラー来校日★

12月の来校日は12月5日(火)10:30～16:30、1月の来校日は15日(月)10:30～16:30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。