

ほけんだより

3学期が始まりました。冬休みがあつという間に終わってしまいましたね。冬休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、少しずつ通常のリズムに戻していきましょう。また、手洗い・うがい・マスクはもちろんですが、睡眠を多く取り、しっかり体を休めて、寒い冬を乗り切りましょう！

「冬休みモード」から切りかえ！

あけましておめでとうございます。さて、保健室には冬休み明けから、かぜぎみの人や「だるい…」という人がきています。休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、からだの調子もくずれやすくなります。「冬休みモード」から早めに切りかえましょう！

早く寝る！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



朝食をとる！

朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりにくいですよ！



からだを動かす！

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだ休みを必要としますから、夜には自然にねむくなります。



お知らせ

*来年度にむけての「食物アレルギー・アナフィラキシー・気管支ぜん息」に関する調査票を、2月上旬に配付する予定です。(6年生は、中学校から案内があります。)
*学校生活にて配慮を希望する場合は、「生活管理指導表」の提出が必要となります。主治医の受診予約をしておくようお願いいたします。

朝のチェック！ 今日の体調

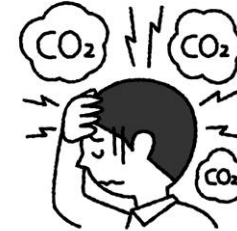
かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。目が覚めたときにだるさや熱はありませんか？朝、自分の体調をチェックしてみましょう。

- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- お腹をこわしていませんか？

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

気温にあった服装をしよう！

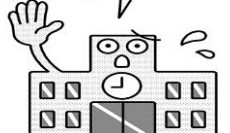
気温差であせをかき、あせが冷えると風邪を引きやすくなります。下着を着るとあせを吸い取り、乾くことで冷えを防ぐことができます。室内では薄い服装で、外に出るときは温かい上着を着ましょう。ぬいだり着たりしやすい服を着て調節することが大切です。上着を着たときには、名札の付け替えも忘れないようにしてくださいね。



守ってね、出席停止期間

新型コロナウイルス感染症対策のご協力を
よろしくお願いします

STOP!



☆朝の健康チェックをよろしくお願いします。

発熱や頭痛・せき・喉の痛みなど風邪症状がある場合は登校できません。

同居家族(親・兄弟など)に風邪症状がある場合も登校をお控えください。

※上記の症状でお休みする場合は、欠席にはならず「出席停止」となります。

☆本人や同居する家族が PCR 検査を受けることになった場合は、すぐに学校へ連絡をお願いします。