

# ほけんだより

令和6年1月19日

1月号 保健室

上尾市立上平小学校

3学期が始まりました。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せているでしょうか。

寒さがピークとなるこれからの時期は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行にさらに注意が必要です。手洗い、うがい、せきエチケット、規則正しい生活を心がけ、自分の健康を自分で守れるようになり、元気に冬を乗り切りましょう！

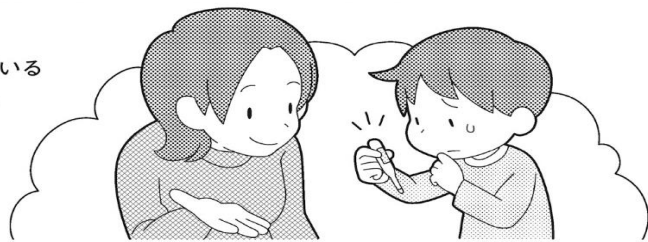


☆外から帰ったとき・食事の前・トイレの後は忘れずに!

## ☆ 登校前に「健康観察」をしましょう! ☆

当てはまる項目があるときは、インフルエンザや胃腸炎などに感染している場合があります。登校してもよいか、お家の人と相談しましょう。

- ・熱がある
- ・おなかが痛い、げりをしている
- ・はき気がする、はいている
- ・全身がだるい
- ・せきが出る
- ・筋肉や関節が痛い
- ・喉が痛い



そのほか、「食欲があるか」「うんちが出たか」「しっかり眠ることができたか」などもチェックしましょう。

## 1月の保健目標 換気に気をつけよう

### 換気をしないと、こんなことに!?



寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう!

### 服装を工夫しよう!

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。

また、寒いときには『3つのくび』をあたためるようにしましょう。

- 首：マフラー、ネックウォーマー
- 手首：長そでの服、手ぶくろ
- 足首：たけの長いズボン、くつ下



### おしらせ

- \* 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。

