



上峰小学校
保健室
2024.12.11発行

インフルエンザをふせごう。

インフルエンザは、せきやくしゃみでとんできたウイルスをすいこんだり、手についたウイルスが口や鼻から入ることで、うつります。ウイルスは見えませんが、あちこちにいます。

インフルエンザが広がらないように教室のまどは、いつも少しあけておきましょう。こまめな手洗いも大切です。



まどをあけて、
はいきん、バイバイ♪

みえないけれど、
ついている…



11月の保健室利用者数(人)

	けが	びょうき 病気	そうだん 相談	ほか 他	ごうけい 合計
11月	180	136	37	3	356

来室理由ではけがが多く、打撲・すり傷・捻挫の順で多かったです。

最近、なわとびの練習をがんばっている人をたくさん見かけます。まわりの人に当たらないよう気をつけて練習し、持ち運ぶときにふり回さないようにしましょう。

寒くても外に出て運動することで、体も心も元気になります。寒いと筋肉が固くなりけがをしやすくなるため、運動の前には準備体操をよく行いましょう。

もうすぐ ふゆやすみ

朝おきる時間が日によってちがうと体内時計がずれて、体調が悪い日が多くなってしまいます。休みの日もなるべく学校のある日と同じ時間に起きると、毎日元気にすごせます。

冬休みも、起きる時間とねる時間を決めてすごしましょう。決めた目標を守れたか、3学期に教えてください。

自分で決めよう

朝は _____ 時に起きる

夜は _____ 時に寝る

_____ をがんばる

保護者の方へ

● 感染症予防について

インフルエンザが流行しています。急な発熱や寒気、関節痛が特徴的な症状です。インフルエンザに罹患した場合、『発熱した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで』の期間は出席停止となります。ご協力をお願いします。

● 温活のすすめ

子どもたちは寒さに負けず元気いっぱいですが、大人は…。寒い冬には人参などの根菜や芋類、ニラ、ショウガ、山椒、しそなど、体を温める食べ物がおすすです。足首を温めたり、発汗作用のある入浴剤もよいそうです。忙しい毎日ですが、体をあたためてホッとする時間も大切にしたいですね。