

# ほけんだより



12月号

2023.12.21  
牧島小 保健室

いよいよ今週末から冬休みに入ります。クリスマスとお正月と楽しみがいっぱいの月です。冬休み中も、お子様が生活リズムを崩さず過ごせるようご家庭でもご配慮をお願いします。また、インフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行っていますので、引き続き手洗い・消毒・うがいなど基本的な感染対策をていねいに行っていきましょう。

## 🌸🌸🌸🌸 いつもと様子が違うなと感じたら・・・ 🌸🌸🌸🌸

### ○ゆっくり休む



早く寝て、  
睡眠を十分に  
とろう。

### ○体を温かくする



汗でしめった  
下着は、とり  
かえよう。

### ○栄養をとる



消化によい温か  
いものを食べよ  
う。

### ○水分をこまめにとる



水分不足にならな  
いようにこまめに  
水分をとろう。

しまこさん



### ～保健室から見た最近の様子～

インフルエンザにかかっている人が多いですね。  
私も、喉と頭が痛いな～と思っていたら、急に熱が出て、でもすぐ下がりました。

そうだね。インフルエンザにかかっている人が増えてきているみたい。  
子どもがインフルエンザにかかると、しまこさんのように熱が出て、すぐ下がる人が多いようです。でも、その2日後にもう一度発熱したり、咳が止まらなくなったり、お腹が痛くなったり、吐いたりすることもあると聞いています。

先生



しまこさん



そうなんだ。私も咳が出るから、マスクをつけておこう。

先生



熱が下がっても咳が続いたり、体がきついときは無理をせずに、体を休めてね。

本校もインフルエンザの流行が見られ、保護者の皆様には朝の健康観察や早退時のお迎えなど、ご対応誠にありがとうございます。今年のインフルエンザの特徴として、のどの痛みや咳など風邪と似た症状が見られたり、熱が下がった後に、再度発熱したり、咳が続いたりすることがよくあります。これから冬休みに入りますが、体調管理には十分気をつけて、お過ごしください。

冬休みに

## 「生活チェックカード」を配布します

冬休みに、「生活チェックカード」を配布します。チェックとして、早寝・早起き・朝ごはん、テレビやゲームの時間等の基本的な項目に○×をつけるカードです。子どもたちだけでは、大変な部分もあるかと思うので、親子で一緒に取り組まれてみてください。

### せいかつチェックカード

12月

～1日をふりかえろう～でたら○を、できなかったら×をつけよう！

項目	12/23 (土)	12/24 (日)	12/25 (月)	12/26 (火)	12/27 (水)	12/28 (木)	12/29 (金)	12/30 (土)	12/31 (日)
① 朝、早起きをする。									
② 朝ごはんをしっかり食べる。									
③ はみがきや歯の検診を受ける。									
④ テレビやゲームの時間を守る。									

冬休みもタブレットやゲームのし過ぎに気をつけましょう。

寝る時刻が遅くなってしまう子におすすめ

① 寝る部屋には、スマホやゲームを持ち込まない。

② 寝る30分前から、メディアの電源を消す。

③ 外に出て太陽の光を浴びるようにする。

ゲームやスマホをやりすぎてしまう子におすすめ

④ ゲーム(スマホ)をしない「ノーゲーム(スマホ)デー」を作る。

⑤ ゲームやスマホを使ってよい時間を決め、アラームをかける。

⑥ 充電は週1回だけと決めて、使用時間を減らす。



## 朝ご飯の大切さについて学びました

11月19日(火)に、栄養職員の楠本先生が、4年生に「朝ご飯の大切さ」について授業をしていただきました。朝食をとることで、三つのスイッチが入ることを学び、その後、栄養のバランスを考えた朝食のメニューを自分で考え、発表しました。朝ご飯をしっかりと食べて、気持ちの良い一日をスタートできると良いですね。

