

12月のほけんだより

市川市立柏井小学校 保健室 令和4年12月19日

*おうちの方と一緒に読んでください

今年も残すところあと少し。今年はどうな年でしたか？
冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べすぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。新年を元気に迎えられるように、生活リズムに気を付けて過ごしましょう。



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
体がガクガク...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

元気に冬休みを過ごしているのは、どの子かな？

OK!

- 部屋の中で **ガラガラクワ** (Cow illustration)
- 鏡を見ながらの歯みがきで **ピカピカニ** (Toothbrush illustration)
- ごちそうの前に、つい **パクパクマ** (Bear eating illustration)
- お風呂でゆっくり **ホカホカカンガル** (Rabbit illustration)
- 部屋が乾燥して、のどが **カラカラス** (Bird illustration)
- 夜ふかしせずに **スヤスヤキ** (Sleeping child illustration)

NG

- ホカホカカンガル (Rabbit illustration)
- ピカピカニ (Toothbrush illustration)
- カラカラス (Bird illustration)
- パクパクマ (Bear eating illustration)
- ガラガラクワ (Cow illustration)

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

★★★ おうちの方へ ★★★

●今年の冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行も心配されています。本校では、11月下旬あたりから、体調不良でお休みする人が少しずつ増加しています。今までもご協力いただいておりますが、本人やきょうだい、家族が体調不良の場合も無理に登校せず、お家でゆっくりお休みしてください。また、抗原検査やPCR検査の結果が分かり次第、学校に連絡をお願いいたします。

●インフルエンザによる出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と規定されています。市川市では、治療証明書の提出は不要となっております。

●引き続き、水筒の持参をお願いします。寒いため水分をとる機会が減ってしまいがちです。のどや鼻の粘膜が乾燥すると細菌やウイルスが侵入しやすくなりますので、こまめに水分を取りましょう。

