

ほけんだより 12月

市川市立柏井小学校 保健室 令和3年12月15日

※お子さんと一緒にお読みください

今年も残すところ、あと1ヶ月を切りました。冬休みは、クリスマスやお正月と楽しみが多いですね！冬休みも引き続き、感染対策や生活リズムを崩さないように気を付けて過ごし、元気に新年を迎えましょう。



たのしい冬休み！

元気に過ごす

ポイント3つ

1 年末年始は楽しいイベントがたくさん。食べすぎに注意！



2 寒くても…早起きしよう！



3 少しずつでも運動しよう！



寒い季節の換気テクニック

寒 寒い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



短 時間、窓を全開にするよりも、一方の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 部屋の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは、暖房器具から離そう（火災予防！）

サンタクロースは大丈夫

今年のクリスマス前「コロナのせいでサンタさんが来れないかも…」と心配している子どもたちのため、WHO（世界保健機関）がこんなメッセージを出しました。

サンタクロースはコロナの免疫を持っていて、世界中を移動できます

感染対策をとりながら、クリスマスには、おうちの人の言うことをよく聞いて、早く寝ましょう

時代に合わせたセンスのある言葉ですよ。もちろん、これは今年も有効です。子どもたちにも窮屈な日々が続きますが、楽しい行事をあきらめずに過ごせるように。そして、早寝のための“切り札”としても使えるかもしれませぬ。



インフルエンザにかかったら

登校できません

小学生以上は、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏫	
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏫	
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏫	🏫

★★★ おうちの方へ ★★★
例年であれば、学校保健委員会にて健康に関する課題について、ヘルシースクールの活動をしている（保健委員会・給食委員会・体育委員会）より発表をしていましたが、コロナ禍な状況でなかなか全校児童で集まるのが難しいため、ヘルシースクール新聞を発行することになりました！柏井小の健康課題について、親子でお話ができたらいいなと思っています。

寒くても水分補給ってだいじ？

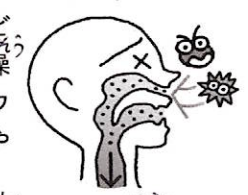
水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりものが温いと感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足で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。



冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ