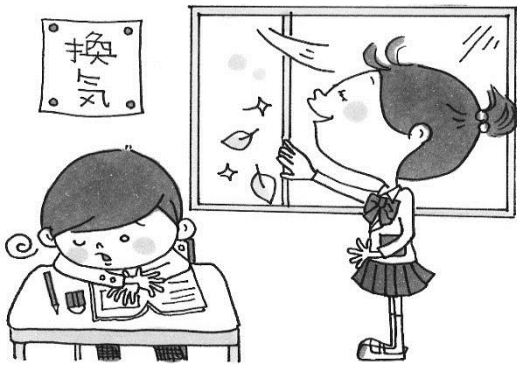




ほけんだより12月

平成30年12月14日
海田南小学校 保健室



今年も残すところ、あと半月になりました。クリスマスやお正月など、楽しい冬休みももう少しです。冬休みの間に、体調をくずしたり、けがをしたりしないように気をつけて元気に新年を迎えましょう。

海田南小学校では、腹痛や嘔吐が出ています。感染性胃腸炎も流行する時期です。かぜやインフルエンザの予防も兼ねて、手洗いがいをしっかりしましょう。

かぜをひかないための 5つのチャレンジ

冬の健康のポイントは、
「かぜをひかない」こと
そのためには、予防が大切で
自分でできる予防法を実践
しましょう！



5

マスクを

上手に使おう



4

教室の空気を

入れかえよう



3

手洗い・うがいを

こまめにしよう



2

バランスのよい

食事をしよう



1

生活リズムを整えよう



かぜのウイルスを
おいだそう

ウイルスと戦う
力をつけよう

昔も今も、冬はやっぱりかぜ予防?!



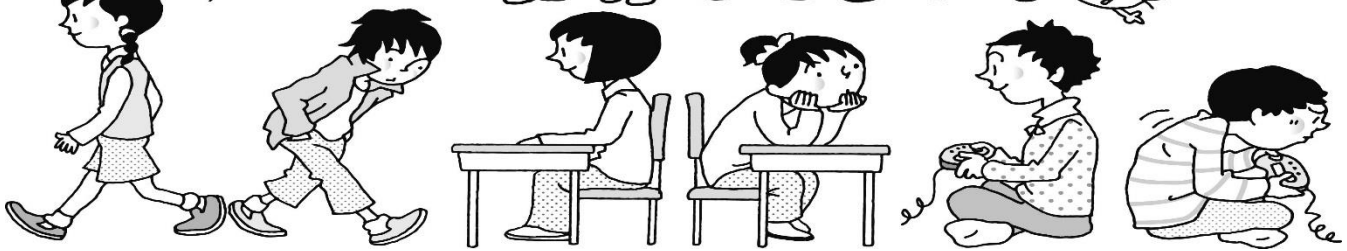
1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を、『冬至』といいます。(2018年は12月22日)。

この日には、かぼちやを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりすると、かぜをひかなくなるという言い伝えがあります。

かぼちやに含まれているカロテンやビタミンA、ゆずに含まれているビタミンCは、どちらもかぜ予防に効果があるといわれています。また、ゆずのいい香りのなかでお風呂に入ること、体があたたまるだけでなく、心のリラックスもできます。このように考えると、昔の人が「かぜをひかず、冬を元気にすごせるように」とやってきたことが、今でも残っているのかもしれないね。



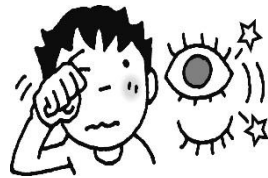
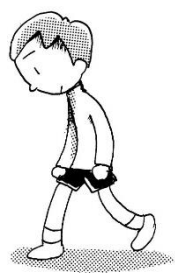
いい姿勢してるかな



寒くなってくると、ポケットに手をつっこみ、背中を丸めて歩いている人をよく見かけます。転んだ時に手が出せないで、大きなけがにつながります。

この姿勢を続けていると

- ①背骨が曲がる
- ②視力が低下する
- ③集中力が低下する
- ④お腹が痛くなる



体にも心にも悪影響を及ぼします。寒くても、ポケットから手を出して、姿勢に気をつけて生活をしましょう。

冬休み中の治癒証明書について

12月22日(土)から1月6日(日)の間に、インフルエンザ等の感染症にかかり、この期間中に治癒した場合は、「治癒証明書」の提出はいりません。

しかし、12月22日(土)以前または1月7日(月)以降にインフルエンザにかかった場合は、登校するときに「治癒通知書」が必要です。

その場合は、下記のいずれかで「治癒通知書」を取得してください。

- 1月4日(金)に学校に連絡をして「治癒通知書」を取りに来る。
- 海田南小学校のホームページから「治癒通知書」をダウンロードする。
- 病院で使用されている「治癒通知書」に記入してもらう。