

すくすく

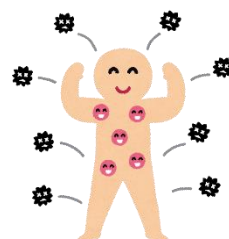


立山町立釜ヶ淵小学校
保健室
令和3年12月7日

2学期も残り2週間余りとなりました。12月は、クリスマスや大晦日などイベントが多い月です。せっかく楽しみにしていた日に体調を崩してはもったいない。今月の保健目標は、「かぜをひかないようにしましょう」です。気温・湿度が低くなり、各教室に加湿器を設置しました。ご家庭でも、感染症予防へのご協力をお願いいたします。

12月の保健目標

かぜをひかないようにしましょう！



《かぜのひきはじめに **ちゅうい 注意** しよう》

くしゃみ・鼻水



のどのいがいが



ぞくぞくする



⇒ 早めに対応すると、悪化するのを防げるかもしれません。

しっかりすいみん

水分補給

消化のよい食べ物



《正しい鼻のかみ方》



- ① ティッシュで片側の鼻の穴をふさぎ、口から息を吸い込む。
- ② 口を閉じ、ゆっくり鼻から小刻みに息を出して、鼻をかむ。
- ③ ①と反対側の鼻の穴をふさぎ、再び②を行う。

鼻水は1日に
どのくらいつくられる??

やく
約1L



ペットボトル (500ml)
ほんぶん
2本分

ふゆ からだ うご 冬こそ体を動かそう

うんどうふそく 運動不足になりがちな冬。次のようなことに気を付けて、外で元気に体を動かしましょう。

【ウォーミングアップをする】

さむい 寒いと筋肉がかたくなるため、運動の前に軽く体を動かして、筋肉をほぐします。



【ポケットに手を入れない】

さむい 寒いからといってポケットに手を入れていると、転んだ時に手をつけず、危険です。



こお じめん ちゅうい 【凍った地面に注意する】

ふゆ 冬に、地面が凍って滑りやすくなっていることがあります。滑りにくい靴をはきましょう。

保護者の方へ

インフルエンザになった場合

毎年、12月～2月頃に流行のピークを迎えることが多いです。インフルエンザにかかった場合、出席停止となります。

登校を再開する際、保護者の方に記入していただく、治癒報告書の提出が必要となります。下記のインフルエンザの出席停止期間早見表を参考にしてください。発症日は0日目になります。治癒報告書は学校のホームページからダウンロード可能です。

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		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	