

ほけんだより 12月

令和6年12月2日
江東区立東砂小学校
校長
養護教諭



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
さむ ま
寒さに負けないからだをつくろう



11月の後半から急に寒くなり、空気の乾燥も感じるようになりました。それに伴い、東砂小学校でもインフルエンザや発熱、かぜ症状で欠席する人が増えました。学校では、手洗い・うがい、換気をすること、症状があるときはマスク着用、こまめな水分補給でのどの潤いを保つことなどについて指導をしています。ご家庭でも言葉掛けをお願いいたします。

また、寒さに負けないからだをつくるためには、日頃から生活リズムを整えることも大切です。寒くなってきて朝起きたくない気持ちは分かりますが、早起きをして日の光を浴びることから始め、朝ごはんを食べて元気に登校してくれるのを待っています。早寝・早起き・朝ごはんをあらためて意識して、健康に過ごせるようにしていきましょう。

おねがい



◎天気や気温に合った服装を準備しましょう。

寒い日が増え、体調をくずす人が増えています。寒さを防げる服装で登校してください。重ね着をしていると、体感に合わせて脱ぎ着できるのでおすすめです。

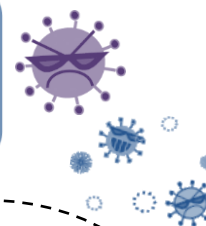
◎緊急時の連絡先に変更がありましたらお知らせください。

発熱や体調不良の場合、早めのお迎えをお願いすることがあります。携帯電話番号や勤務先の連絡先に変更がありましたら、担任と保健室までご連絡ください。

◎感染症の診断を受けた場合は学校にご連絡ください。

インフルエンザやマイコプラズマ感染症、溶連菌感染症など、感染症の診断を受けた場合は学校までご連絡をお願いいたします。

しょうじょう その症状、インフルエンザかも!?



きゅう こうねつ (38℃以上) 急な高熱

かんせつづつ きんにくつづつ ずつづつ 関節痛・筋肉痛・頭痛

ぜんしんけんたいかん しょくよくふしん 全身倦怠感・食欲不振



このような症状がみられたら、すぐに病院で診てもらいましょう!

★インフルエンザは、急激な症状のあらわれ・進行が特徴です。

よぼう きほん てあら
予防の基本は **手洗い・うがい**です!

そと かえ とき しょくじ まえ おこな
外から帰った時や食事の前など、こまめに行うようにしましょう!

ふゆやす けんこう ちゅうい 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



きけん ゆうわく
危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



よふかし
夜ふかし

やす ちゆう はやねはやお きそく
休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



たべすぎ
食べすぎ

ねんまつねんし たの
年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう