

すこやか



花田小学校
保健室
R5.12.1

12月の保健目標

冬の病気に気をつけよう

今年もあと1か月になりました。アフターコロナの年として、日常生活が少しずつもどった一方で、インフルエンザやプール熱など他の感染症が流行した一年となりました。

今月は冬の病気予防についてです。感染性胃腸炎や水ぼうそうが心配されます。幼い子がなりやすいですが小学生でもかかります。手洗いと、かん気が効果的な予防法です。



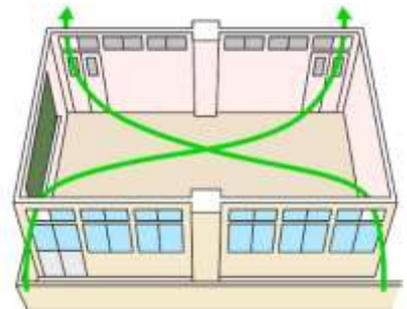
冬やさいで、病気予防！！

冬かぜと夏かぜのちがい

	原因のウイルス	ウイルスの好む場所		予防
冬かぜ	コロナウイルス ノロウイルス など	低温乾燥を好む	加湿	手あらい かん気
夏かぜ	アデノウイルス エンテロウイルス など	高温多湿を好む		マスク着用



- 寒くなり、かん気をするのもためらう時期になりました。右の絵のように天窓を開けたり、使わない部屋の窓を開けたりし、空気の流れをつくるのが予防に効果的です。今月より室温に合わせ教室での暖房を使用します。脱ぎ着のしやすい服そうにしましょう。また下着は、汗を吸収するだけでなく保温にもなります。



- 保健室では体温計で正しく測定できているか、確認をしています。重ね着をしていると、わきに密着させにくいので、正確な測定ができないことがあります。右の絵を参考に正しく測定してください。

☆ 体温計の正しい使い方 (わきの下で測る体温計の場合)



© 少年写真新聞社 2023

保護者のみなさま

- けがや体調不良などで、かけ足を見学する場合は、そのつど、連絡帳でお知らせください。
- かけ足練習が始まっています。お子さんの必要な量のお茶を確認し、必ず持たせてください。