

こころとからだ

平成28年12月19日
第8号 新井北小学校
保健室から保護者の皆様へ

今年も残り少なくなりました。お子様はけがや病気をしないで健康に過ごせましたでしょうか？

うれしかったこと、楽しかったことは思い出に。嫌なこと、つらかったことは気持ちを切り替えて、新年を迎えられるといいですね。楽しい冬休みにするためには、健康に過ごすことが1番です。裏面の「冬休みの生活で気をつけること」をお子さんと一緒にご覧になり、楽しい年末年始をお過ごしください。



インフルエンザ流行のきざしです。

人混みにはウイルスがいっぱいです。
お出かけの際は必ずマスクを！



妙高市内の学校で、ぽつぽつとインフルエンザにかかるお子さんが出てきました。新潟県が11月30日にインフルエンザの流行拡大を発表しました。今、流行しているのはA型で、初期の主症状は急な高熱（38℃以上）や倦怠感・頭痛です。何となくお子さんが元気のない時は、検温をよろしくお願いします。

欠席連絡はくわしくお願いします。

冬休み明けにインフルエンザや感染性胃腸炎の流行が予想されます。ご家庭におかれましても、お子さんの健康管理にご配慮くださいますようお願いいたします。また、体調がすぐれない時は無理をせず早めに休養や受診をするようにしてください。

欠席連絡は、やむを得ない場合を除いて、欠席連絡票でお願いします。その際、何度くらいの熱なのか・咳・鼻水・頭痛・吐き気・腹痛・下痢などの症状や受診の予定についても教えてください。よろしくお願いします。



★生活チェック週間について

生活チェック週間中のご協力ありがとうございました。ただいま集計中です。結果は後日、お知らせいたします。

週間中は「今日は家に帰ったら、すぐに宿題をして早く寝るよ。」とか「見たいドラマだけ1時間見て寝るんだ。」など、自分で気をつけようとしているお子さんが多かったですが、現在も習慣化されているでしょうか？これから長期のお休みになります。ご家庭でも規則正しい生活を意識できるように声かけをお願いいたします。

冬休みの生活で気をつけること

- よふかしはやめましょう。

なるべくいつもとおなじ時間にねましょう。



- 1日3食、バランスのとれた食事をこころがけましょう。

クリスマス、年末年始とごちそうを食べる機会も多いと思いますが、食べすぎは体に悪いです。ジュースやお菓子の甘い物もほどほどにしましょう。

- 1日3回、歯みがきをしましょう。

夏休みに続き、冬休みも保健委員会が季節にちなんだイラストを描いて歯みがきカレンダーを作りました。たくさん色がぬれるように、1日3回しっかり歯をみがきましょう。

歯の外側をみがく
時は「い」の口

歯の内側をみがく
時は「あ」の口



- 外から帰ったら、うがい・手あらいをしましょう。

インフルエンザの季節です。予防にはうがい・手洗いが大切です。人の多いところにはインフルエンザウイルスがいっぱいです。マスクをしましょう。

- 運動不足に気をつけましょう。

- 家のお手伝いをしましょう。

- アルコールをすすめられてもことわりましょう。

大人の方はすすめないでくださいね。



- 知らない人にはついていかない・交通事故に気をつけましょう。

- むし歯や視力の受診がまだ終わっていない人はお医者さんに行きましょう。

