ほけんだより

令和６年12月20日(金)
敷島南小学校保健室

おうちの人と読んでください！

冬休み!! 健康に気をつけて、元気に過ごそう！

規則正しい生活習慣を続けよう！

休み中は、つい夜ふかしをしてしまいがち。1～4年生は9時頃までに、5･6年生も10時前には寝るようにしよう！

朝ごはんは、1日のエネルギーの元。毎日しっかり食べよう！

朝は毎日、学校がある時と同じ時間に起きよう！
生活リズムをくずさずに過ごせると、きっと3学期も元気に学校へ来られるよ！

ふゆやすみ　ゆうわくにまけずにすごそう！

おいしいものやあまいものの、食べ過ぎ注意！おやつも、時間と量を決めて食べるようにしよう！

ゲームなどは、ほどほどに。20分ごとに5分休けいをして、遠くを見るようにしよう！

冬は運動不足になりがち。寒いけれど、お手伝いをして体を動かそう！

子どもは、お酒はダメ！大人にすすめられてもハッキリ断ること！

なんでダメなの？ お酒とたばこ

お酒

子どもは特に、脳や内臓に悪い影響が！少しだけでもダメ！

たばこ

たばこには、毒の成分が含まれています。おうちの人にも、体を大切にしてほしいですね。

冬に注意してほしいけが　低温やけどって何？

熱湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮ふの深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意！

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ

ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する

感染症に気をつけよう！

かぜ　インフルエンザ　コロナ　ノロウイルス
マイコプラズマ　溶連菌　手足口病

寒くて空気が乾燥する冬は、いろいろな“うつる病気”にかかりやすい季節です。
休み中も、次のことに気をつけて過ごし、３学期はまた元気に登校してくださいね！

～保護者の皆様へ～

インフルエンザなどが流行しやすい時期です。ご家族みなさんで、十分にご注意ください。

３学期、学校が始まってから、インフルエンザやコロナなどにかかってしまった場合は、出席停止になりますので、学校へご連絡ください。基本的には、発症日（熱などが出始めた日）を0日目として、5日間が出席停止、6日目から登校できますが、なかなか熱が下がらないなどの場合は、出席停止期間が延長します。（下の表を参考にしてください。）

なお、学校へ再登校するにあたり、医師の許可書等は不要ですが、代わりに、保護者の方にご記入いただく用紙があります。お手数ですが本校のホームページからダウンロード、印刷していただき、毎日、検温・記録をして、登校の際に必ずお子さんに持たせてください。