

1月 ほけんだより

NO. 11
令和5年1月10日
園部小保健室

あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、3学期が始まりました。短い期間ですが、1年間のまとめの時期をお子さんが元気に過ごせるようご協力をお願いいたします。

《今月の保健安全目標》

- 保健 「新型コロナウイルス感染拡大の防止と、インフルエンザ等の流行性感冒予防のため、3密（密閉・密集・密接）を避け、うがい・手洗い・咳エチケットを徹底しよう。」
- 安全 「室内での安全な過ごし方を考えよう」



《今月の保健安全行事》

- | | | | |
|--------|------------|--------|----------|
| 16日(月) | 身体測定(5・6年) | 18日(水) | 身体測定(2年) |
| 17日(火) | 身体測定(3・4年) | 19日(木) | 身体測定(1年) |
- ※身体測定は体操服(半そで・半ズボン)で行います。
※健康手帳を使用するので、ご家庭にある場合はお子さんに持たせてください。

気をつけて！冬場におきやすいけが

冷え込むこの時期は、暖房器具による事故やけがが起こりやすくなります。暖房器具の安全な使い方にご留意いただくとともに、お子さんが使い捨てカイロを持参する場合は使用方法を守るようご家庭でもお声かけいただけると幸いです。



ストーブやヒーターの周りで走り回ると危険！



湯たんぽや使い捨てカイロは直接肌に触れないよう注意！

まだまだ注意！冬の感染症

今年は3年ぶりにインフルエンザの流行が報じられています。これまで同様、感染予防対策をとっていただくとともに、お子さん本人もしくはご家族の方の体調が悪い場合は、無理な登校を控えていただくようお願いいたします。

寒くてもしっかり手洗いしよう！

～外から帰ったとき～ ～くしゃみや咳を押さえたとき～ ～トイレの後～



★学校にはせいけつなハンカチを毎日持ってきてきましょう。

なぜ症状を和らげるには・・・

《咳・のどの痛みがあるときは…》

《寒気がするときは…》



部屋を加湿したり、温かい飲み物を飲んだりしてのどを潤しましょう。



部屋を暖め、過ごしやすい温度を保てるよう空調を整えましょう。

《食欲がないときは…》

《回復を早めたいときは…》



油分や繊維質の多いものは避け、消化に負担をかけにくいものを少しずつ摂取しましょう。



症状に応じた処方薬・市販薬を用法・用量を守って適切に使用しましょう。

