

すこやか

12月

花田小学校
保健室
R 7.11.28

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。クリスマスやお正月などのイベントに心わくわくしている子も多いのではないのでしょうか。

今月は冬の病気予防についてです。すでに愛知県ではインフルエンザ警報が発令され、市内でも学級閉鎖措置をしている学校が増えてきました。手洗いと、かん気、早ね早起き朝ごはんが、効果的な予防法です。冬休みを楽しく過ごすためにも、今から意識できるとよいですね。



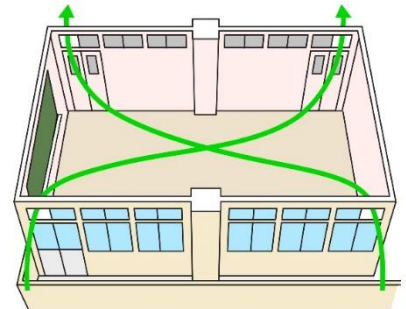
ふゆ
冬やさいで、
びょうきよぼう
病気予防！！

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、かん気をするをためらう時期になりました。右の絵のように天窗を開けたり、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。重ね着をしているため、わきに密着させにくく、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)

① かいたタオルなどで、わきの下のあせをふきます。



② わきの下のくぼみに、体温計の先を下から差しこみます。



③ わきを閉じ、反対の手ですくを軽くおさえて、音が鳴るまで待ちます。



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。
- マラソン大会に向け運動量が増えています。普段より多めのお茶を持たせてください。