



ばんキツネ

12月号

★おうちのひとといっしょによみましょう。

大仙市立豊岡小学校 保健室

平成30年12月7日(金)

2018年も残すところあと少し。今年とはどんな1年でしたか？12月は、1年でいちばん日が短い「冬至」があります。体があたたまるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べて健康に過ごしましょう。いつもより長い夜の時間に、1年をふり返ってから、来年の目標を立てるのもいいですね。



12月の保健目標◆寒さに負けない体をつくろう

栄養たっぷり！冬野菜

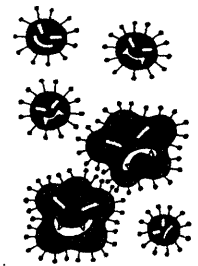


大根、白菜、ゴボウ、キャベツ、ねぎ、ブロッコリー、かぶ、ほうれん草、小松菜、レンコン・・・

全部、冬においしくなる野菜たちです。

冬野菜には、かぜ予防に効果のあるビタミンAやC、カロチンがたくさんふくまれているほか、からだをあたためる働きなどもあります。冬野菜をたっぷり食べて、かぜなんか吹き飛ばそう！

かぜやインフルエンザを予防しましょう



きびしい寒さと、空気の乾燥により、かぜや、インフルエンザが流行する時期になりました。すでに仙北市では罹患が出ています。しっかり予防して、冬も元気に過ごしましょう！

ウイルスを

をはわかえす

を体に入れない

を少なくする

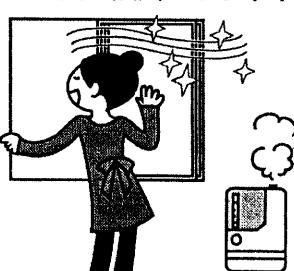
→睡眠・栄養・運動で体の抵抗力を高めよう！



→手洗い・うがいをし、マスクもつけよう！



→加湿を行い、1時間に1回は換気しよう！



冬場の必需品

マスクもカバンに入れておこう

マスクは、まわりの人にうつすのを防ぐだけでなく、のどを乾燥から守ってくれる役目があります。

保護者の方へ

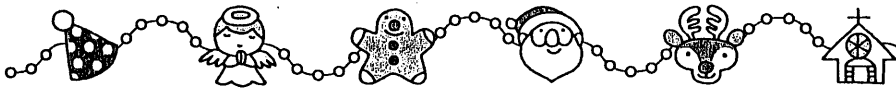
- ◎38度以上の発熱のときや、下痢・嘔吐がある場合には、無理に登校せず、必ず受診させてくださるようお願いします。
- ◎熱などでお休みしていても症状が良くなっても、周りの人への感染予防として、マスクをつけて登校させてくださるようお願いいたします。

欠席の電話連絡について

これからノロウイルスなどの感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する時期になります。

欠席連絡の際は、

- 1 いつから
- 2 どんな症状が出ているのか
- 3 病院へは行ったか
- 4 受診した結果はどうだったかを教えて頂ければ助かります。



インフルエンザ いつから登校していいの?

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

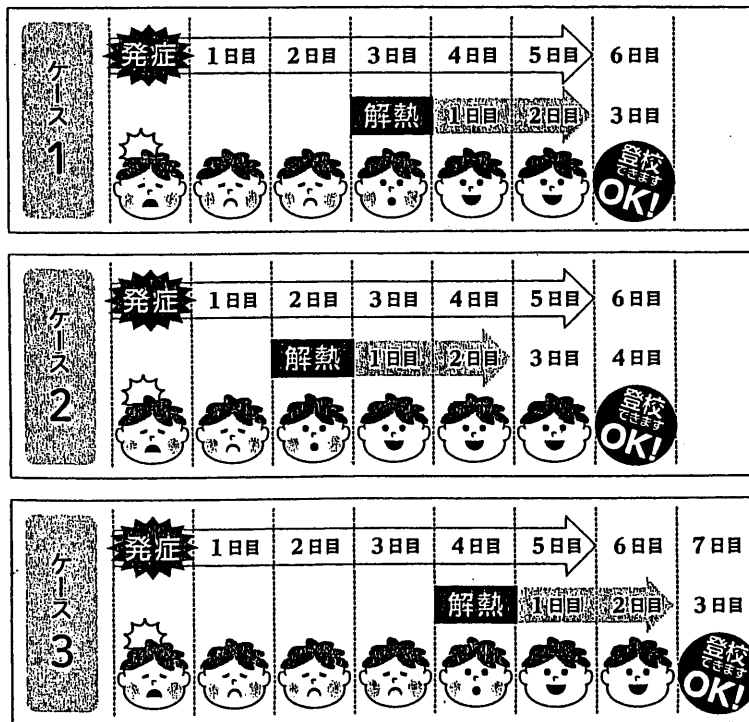
解熱後
2日
が経過している

+

発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



保健室で熱を測るときに気になっていることがあります。暖かそうな服を着ているのですが、その下は、下着を着ていないお子さんが時々みられます。下着は、①吸水性(汗をすいとる)②保温性(暖かさをもつ)などの大切な役割を持っています。Tシャツでは下着の代わりにはなりませんので注意しましょう。

綿の下着1枚プラスで、あたたかさも約4℃アップ

