

ほけんだより



令和4年度12月号
知立市立知立小学校

だんだんと寒くなってきた、冬も本格的になってきました。気温が低く、乾燥するこの季節は、ウイルスには好条件でとても活発に動きます。ウイルスの感染をふせぐためにできることを考え、かぜやウイルスに負けないように、健康な生活を心がけましょう。

かぜのひきはじめに注意

かぜのひきはじめのサインが現れたら、早めに対応すると悪化を防ぐことができます。自宅でしっかり休養をとって、必要なときは、お医者さんにみてもらいましょう。

こんな症状がでたら、かぜのひきははじめかもしれません。



くしゃみ・はなみず



のどが痛い



ぞくぞくする



かぜのひきはじめのサインが現れたら、
まずは・・・

しっかり休養・栄養のある食事・水分補給

☆インフルエンザになってしまったら・・・

インフルエンザと診断された場合は、学校へ連絡してください。医師の許可が出るまで出席停止となります。『登校許可報告書』をお渡しします(学校HPからもダウンロードできます)ので、保護者の方で記入をして担任にご提出ください。

※今までは病院で『出校許可証明書』を記入してもらっていましたが、新型コロナウイルスが流行している中、何度も病院に行かずに済むように保護者に書いていただく様式に変更になりました。出席停止の期間については必ず医師の指示に従ってください。なお、インフルエンザ以外の指定感染症は、引き続き、病院で書いてもらう『出校許可証明書』の提出をお願いします。

『出校許可証明書』は、市内の病院には置いてあります。市外の病院に行かれる場合は、学校からお渡しするのでお知らせください。

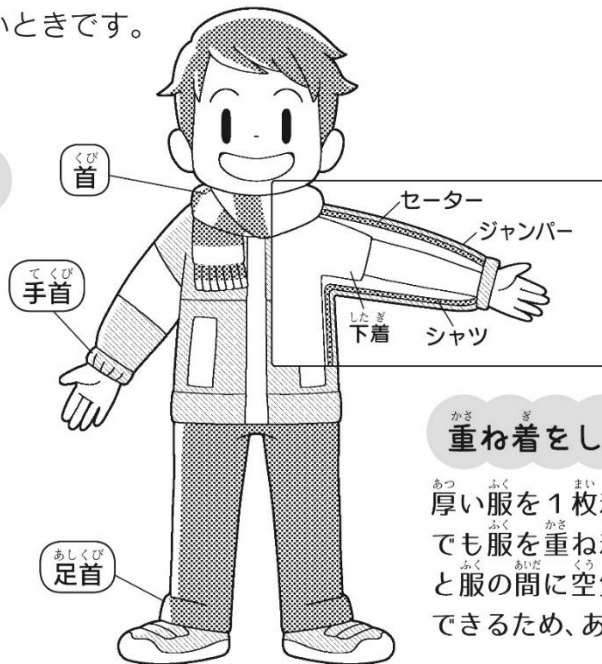
※インフルエンザの出席停止の期間：「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」

衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんいとせんいの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



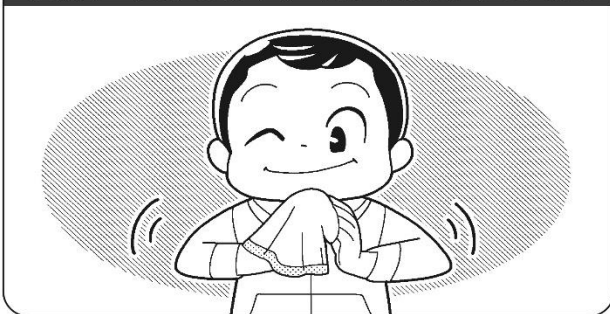
重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

しもやけ・あかぎれに注意しよう

寒くなり、手足の血行が悪くなったり、皮ふがかんそうしたりすると、しもやけやあかぎれになりやすくなります。次のことを心がけて、しもやけ・あかぎれを防ぎましょう。

手洗いのあとは、すぐに水気をふき取る



クリームなどをぬってうるおいを補う



「冬至」って何？

1年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長くなるのが冬至です。

冬至には、血行をよくしてからだをあたためるゆず湯に入ったり、カロテンやビタミンが豊富なかぼちゃや、あずきを食べて、邪気をはらい、健康を願う風習がよく知られています。

ほくほくのかぼちゃと温かいゆず湯で冬を乗り切りましょう。

