

ほけんだより 12月

平成27年12月15日

白兔養護学校 保健室

12月の保健目標「手洗い・うがいをしよう！」



学校では、風邪や発熱のためにお休みをする児童生徒が多くなりました。登校後体操服に着替えますので、下着(肌着)を必ず着てくれるようにお願いします。下着(肌着)は、汗の吸収や保温性もあります。2学期もあと10日となりました。元気に登校できますよう、よろしくお願いします。



また、寒さが厳しくなりインフルエンザなどが流行する時期です。体を暖かくしてゆっくりと休んでください。手洗い・うがいをしっかりするなど、御家庭での体調管理を引き続きお願いします。

これから暖房を使用することが多くなります。インフルエンザウイルスは、高温と乾燥が大好きです。「ちょっとのどがおかしい」とか「咳が止まらない」などの症状がでたら、マスクを使用してみてください。マスクは、のどや口腔内の乾燥が防げます。

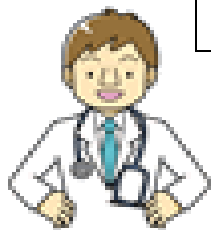
感染予防するためには、窓を開け部屋の空気を入れ替えや加湿器やぬれタオルを利用することも効果的です。ご家庭でも行ってみてください。よろしくお願いします。

感染予防方法

- ・手洗い・うがいをしましょう
- ・咳がある時には、マスクをつけましょう
- ・衣服(下着:肌着)で体温調節しましょう
- ・部屋の換気・加湿をしましょう



感染症について お願いします！



感染症は、広がる可能性があります。注意してください。
決して無理せず、早く受診してください。



インフルエンザ・溶連菌感染症・感染性胃腸炎 など
感染拡大予防のため御協力をお願いします。

- 感染症にかかった場合、必ず学校に連絡してください。
- 御家族の方がかかった場合も連絡いただきますようお願いいたします。
- 通学バス、路線バスや列車を利用する時にも、マスクを着用しましょう。
- 出席停止になった時は登校許可書が必要になります。
- 書類は、連絡をいただいてから御自宅に郵送しますので、御理解いただきますようお願いいたします。

保護者の皆様へ

冬休みは生活リズムや生活態度が乱れがちになります。学校でも指導しておりますが、ご家庭でもよろしくお願いいたします。

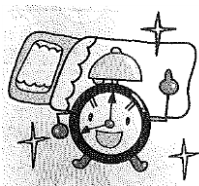
12/25から1/7 冬休み 健康に過ごしましょう！

冬休み中のはみがきカレンダーを配りますので、しっかりと
とはみがきをしてください。

冬休みの過ごし方

早寝早起きをしよう

夜更かしをせず、早めに寝るようにしましょう。



食べすぎに注意をしよう

おやつや食事の時間・量を決めて食べましょう。

毎日体重を測ると体重増加を防ぐ可能性が高いです。



歯・口腔内を綺麗にしよう



だらだら食べをしない。
食後の歯みがきをする。
むし歯予防に心がけましょう。

手洗い・うがいをしよう



かぜ・インフルエンザの流行する季節です。外から帰ったら、必ず手洗い・うがいをしましょう。

しっかり運動をしよう



よい天気の日には、体操や散歩などをして体を動かしましょう。

お酒やたばこは絶対ダメ



からだの成長を妨げ、いろいろな病気の原因になります。



年末年始を健康に過ごすには・・・

年末・年始で家族や親戚が集まる機会も多くなります。その時に「今日は正月だから、特別。」と言われることがあるかもしれません。また、知らないうちにお酒を飲んでしまうこともあるかも知れません。未成年者飲酒禁止法で、20歳未満の飲酒は禁止されています。

成長期の頃の飲酒は、肝臓だけでなく、ホルモンにも大きな影響を与え成長の妨げとなります。からだへの影響は、直ぐには現れにくいのですが、気が付いたときには私たちが思っている以上に身体へのダメージが大きいものです。

もちろん、喫煙も同じです。絶対ダメです。

保護者の皆様には、お子様の生活の様子をしっかりと見ていただきますようお願いいたします。

飲酒・喫煙 絶対ダメ！！

