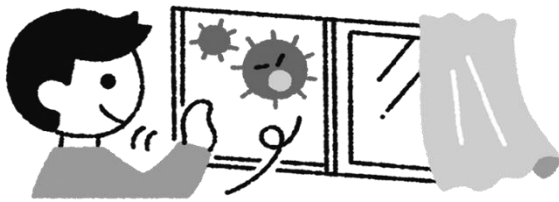


ほけんだより 12月

2023年12月4日
赤堀南小学校
ほけんしつ

12月になり、これから寒さも本番を迎えます。最近、インフルエンザや体調不良の欠席、来室も増えてきています。手洗い、換気、部屋の加湿、規則正しい生活などで感染症の予防をし、2学期の残り1ヶ月も元気に生活できるといいですね。



～体温計の使い方～ 正しく測るためのポイント



下から上へ差し込み、
体温計の先をわきのくぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえて
わきをしっかりと閉じる

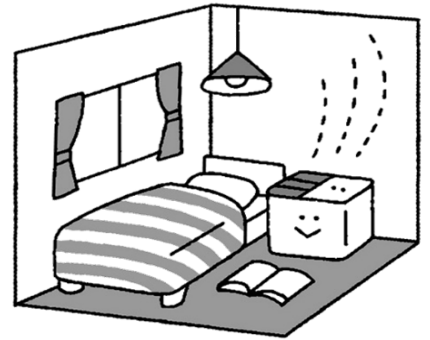
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21～24℃、湿度60%前後)

～おうちの方へ～

●冬の感染症が流行する季節です

インフルエンザや胃腸炎等、感染症が流行する季節ですので、**朝の検温・健康観察**のご協力をお願いします。発熱等の症状がある場合は、医療機関へ相談や受診をしてください。

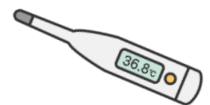
●食物アレルギー個別調査のお願い

来年度の食物アレルギー個別調査を行うため、12月4日(月)に個別調査の用紙をお配りしました。**提出の締めきりは、12月8日(金)**となっています。

ご協力をよろしくお願いいたします。

●マスクを持たせてください

必要なときや給食当番のときに使用するため、2～3枚程度マスクをランドセルに入れておいてください。なくなった場合には、補充もお願いします。



寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済まらず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。



上手な重ね着で

あたたかさをアップ！

水分補給！



冬も「まめに

インフルエンザ警報、発令中！

11月28日、群馬県内全域にインフルエンザ警報が発令されました。伊勢崎市内や本校でも、インフルエンザでお休みする人が多くなっているので、引き続き、感染症の予防を行いましょう。

こまめに手洗い・うがい



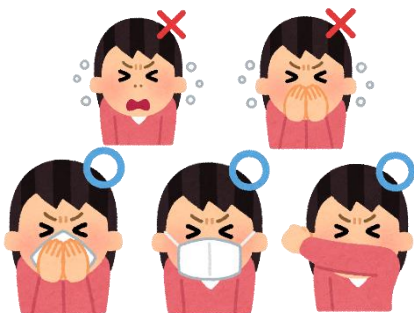
バランスのよい食事



しっかりすいみん



咳エチケット



部屋の換気をする



加湿をする

