

ほけんだより



あけましておめでとうございます。みなさんの今年の抱負は何ですか？抱負とは、単なる目標ではなく、心の中に持っている計画のことです。「〇〇になりたい」だけではなく、「〇〇になりたい。だからXXをする」と具体的に何をするかまで考えてみましょう。そうすると、自然にチャレンジしたい気持ちになってくるはず！すてきな1年になるといいですね。

ほけんもくひょう かぜを予防しよう



もしかして風邪？

ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check! 風邪のひき始めのサイン



✓くしゃみ



✓悪寒



✓鼻水



✓頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策を試みましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出るとからだの水分が奪われるので、水分をしっかりとり脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物で消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうと。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

生活リズムは整っていますか？

感染症に負けない体をつくり、勉強に集中できるように、生活リズムを整えましょう。

まずは早起き！ いいリズムで毎日元気

早起きして朝日を浴びる

朝ごはんをゆっくり食べる

ウンチが出てスッキリ



早く眠くなって朝までぐっすり

お腹が空いてごはんがおいしい♪

元気に遊ぶ・運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

おそくても10時にはねよう!

12月はおなかのかぜがはやりました。みんなも気をつけよう!



マスクわすれないで!

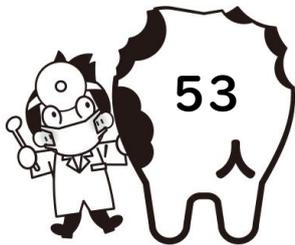
鞍月っ子の

歯と口の健康

歯科検診の結果

受診が必要な人

受診を済ませた人



R7.1.7 現在



健康な歯でいるために、毎日の歯みがきはもちろんですが、むし歯や歯肉炎があったら、歯医者さんでみてもらってくださいね。「自分の健康は自分で守れる」鞍月っ子をめざしましょう。



おうちの方へ

いつも鞍月っ子の健康管理につきましてご協力いただき、ありがとうございます。

3学期は6年生を送る会や卒業式など大切な行事が続きますので、ご家庭でも、以下の内容を確認され、引き続き感染症防止対策にご協力をお願いします。

- 基本的な感染対策（手洗い、咳エチケット、換気）の徹底
- マスクの予備をランドセルに入れる
- 毎朝の健康観察（検温、体調の確認）
- 生活リズム（睡眠・食事等）を整える



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



インフルエンザに感染した場合は出席停止になります。
出席停止期間の確認をお願いします。

<2学期に流行した感染症の出席停止期間>

- ・マイコプラズマ感染症と手足口病は、医師の指示に従うこと。
- ・水痘は、全ての発疹が痂皮化する(かさぶたになる)まで。

になっており、感染症により出席停止期間は異なります。

登校可能かどうか心配な場合は、医師に相談して学校までご連絡ください。