



ほけんだより12月

2023年 12月ほけんだより

ノートルダム学院小学校

保健室

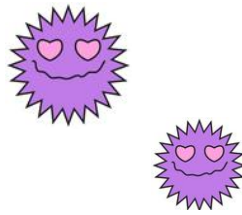
てあら かんき するのが づらい 季節 になりましたね。ふゆ みず つめ 冬は水が冷たいので、て あら 手を洗うときに、つい ささっと かんたん 簡単に済ませたくなりがちです。くうき つめ 空気も冷たいので、かんき 換気をするのが いや 嫌になることと思います。でも、かんせんしょうよぼう 感染症予防のために、てあら かんき 手洗いと換気は、みなさんが いま 今までずっと がんば 頑張ってきたことです。これから もっとも 寒くなりますが、ひき つづき、 “せつ けん を使った て あら いねいな 手洗い” と “じゅうぶん かんき 十分な換気” を ころが かけて ください ね。

ちゅうい

★☆☆☆☆ インフルエンザに注意! ★☆☆☆☆

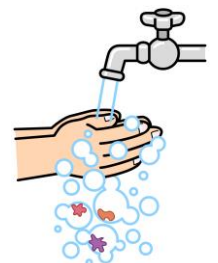
ウイルスの好きなところ・好きなもの

- て あら 手を洗わない子
- ねぶ ねぶ 睡眠不足の子
- まど し 窓を閉め切った部屋
- ひと 人がいっぱいいるところ
- かんそう 乾燥しているところ



インフルエンザにかからないために わたしたちができること

- こまめに て あら 手を洗う
- こまめに かんき 換気をする
- じゅうぶん すいみん 十分な睡眠をとる
- す き きらい 好き嫌いせず、なん た 何でも食べる
- せき エチケツト
- ひと 人ごみを さ 避ける
- へや かしつ 部屋の加湿をする



もしも、かかってしまったら…

からだ 体を ゆっくり やす 休ませましょう。

しゅっせきていしきかん 出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、

げねつ 解熱した後2日を経過するまで」です。

せき 咳がでるときは、マスクを付けて登校しましょう。



やめよう お口ポカン



コロナ禍が明けてから、口をポカンと開けている児童が増えた気がします。長い間 マスク生活をしてきたために、口元の筋肉がゆるんでいるのでしょうか？口を開けていると、のどが乾燥して、かぜをひきやすくなります。その他にも、しゅうちゅうりよく がくりよく ていか 集中力や学力が低下したり、歯ならびが悪くなったりします。マスクを付けているときも付けていないときも、口を閉めるようにしましょう。

ハンカチ・ティッシュを わすれずに!

< R16 ハンカチ・ティッシュ調べのようす >



て あら 手を洗ったときにハンカチできれいに拭けるよう、まいにち 毎日、きれいなハンカチをポケットに入れておきましょう。

