



ほけんだより すこやか



2020.12.2

川俣小学校

保健室

今年のカレンダーもとうとう最後の1枚になってしまいました。今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響でかわってしまったこと、我慢しないとイケなかったことがたくさんあったと思います。みんな本当によくがんばりましたね。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

低温やけどにご注意！

低温やけどは、体温より高く60度くらいまでの熱いほどではない温度のものに長時間あたり続けることでおこるやけどです。痛みが感じにくいので発見が遅れることがあります。

低温やけどになったら

普通のやけどと違い、すぐに熱さを感じないため、気づいた時には、皮膚の深くまで傷ついていることが多いです。冷やしても治らないので、皮膚科の受診をお勧めします。

低温やけどの原因となる

注意したい暖房具

電気カーペット・電気毛布



つけたまま寝てしまうと長時間の接触につながります。切ってから寝ましょう。

使い捨てカイロ

皮膚に直接貼ったり、靴の中長時間入れて使うのはやめましょう。



* インフルエンザの出席停止期間 *

児童・生徒(小学生以上) インフルエンザ発熱期間と出席開始日の目安								
発熱期間	第0日め	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
2日間	👎	👎	👍	👍	👍	👍	出席可能	
3日間	👎	👎	👎	👍	👍	👍	出席可能	
4日間	👎	👎	👎	👎	👍	👍	出席可能	
5日間	👎	👎	👎	👎	👎	👍	👍	出席可能
6日間	👎	👎	👎	👎	👎	👎	👍	👍
								出席可能

👎 発熱あり 👍 発熱なし

※「発熱後5日かつ解熱後2日」経過したら登校可能となります

※ 1日のうちで、発熱・解熱をとともに認めた場合は、発熱期間とします。

インフルエンザの診断書等の書類提出の必要はありません。電話による口頭、連絡帳による伝達で構いません。いつから発熱なのかご連絡いただくと助かります。よろしくお願いします。



ホカホカ

さむい日は

ヌクヌク

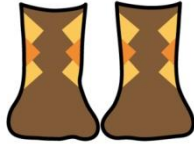
3つのくびをあたためよう



くび・てくび・あしくびをあたためることで寒さを防ぐことができます。下着を1枚着るだけでとてもあたためられますよ。ぜひやってみてくださいね。



くび 首…マフラー



あしくび 足首…くつ下



てくび 手首…てぶくろ



わかるかな？

① □ ん □

② □ ん □ □

③ □ □ □ ん □ □ □ □

ヒント

① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう



② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ



③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です



寒くても元気に！

12月21日は冬至です



夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にゆず湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないといわれています。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またゆずには、新陳代謝を活発にして血管を拡張させ、血行を促進する作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとゆずの強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう。

