

ほけんだより 下生井小

ねんまつねんし げんき 年末年始を元気にすごそう

楽しい行事が多く、おめでたい気分も高まり、生活のリズムが乱れやすい冬休み。ハメをはずしすぎないように注意して3学期も元気にスタートできるようにしましょう。

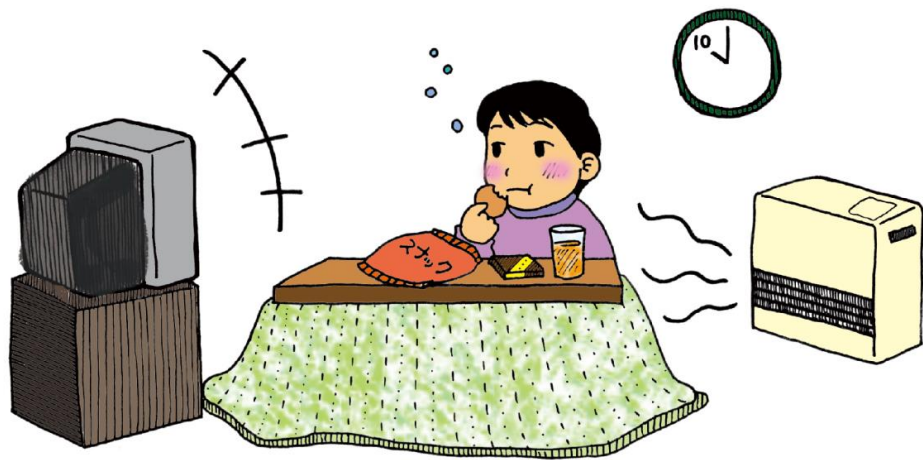
↓こんなことに… 注意

● 食べすぎに注意

クリスマスケーキ、おせち料理、お雑煮など食べすぎないように。

● 寝不足に注意

テレビの特別番組なども多くなります。休みだからと夜おそくまでテレビを見てはいけません。



● 運動不足に注意

寒いからと家の中でばかり遊んでいると運動不足になるだけでなく、だらだら食いの原因にもなります。

● やけど、低温やけどに注意

ストーブの前でふざけたり、こたつや電気カーペットでのうたた寝などはやめましょう。

手洗いチェック



ブラックライトにあてて洗い残しチェック!

よく手あらいしたのに、まだこんなに洗い残しがあるなんてびっくり!

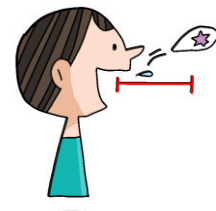


今月は手洗いチェッカーでみんなの手がきれいに洗えているか、チェックしました。まず、いつもどおりに手を洗い、チェックしてみると、爪の間や指の間、手のひらのくぼみの洗い残しが多かったです。次は正しい手の洗い方で洗い、またチェックしてみると1回目よりも汚れが落ちました。汚れが落ちにくい部分を意識して、手洗いをがんばりましょう。

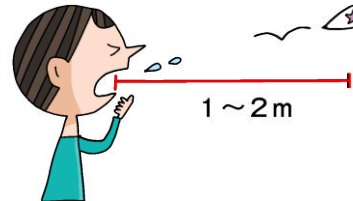


「飛まつ」はどれくらい飛ぶの?

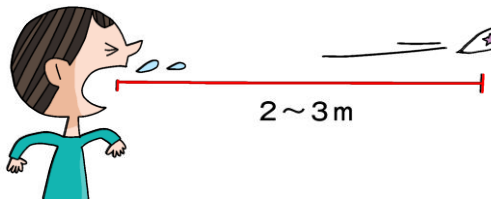
会話



せき



くしゃみ



くしゃみやせきで飛ぶつばは、目には見えなくてもしぶきになって遠くまで飛び出します。

このしぶきを「飛まつ」といい、インフルエンザなどのウイルスが入っているとほかの人の体内に入って、感染することがあります。

飛まつはせきの場合約2m、くしゃみだと約3mも飛び、会話のときでも短いきよりですが飛んでいます。

保護者様

健康診断の結果において治療勧告の通知を受け取ったお子様は、冬季休業を利用して病院受診をお願いします。

お子様のためにも医師による治療が必要な場合は、早めの受診をお勧めいたします。何か相談等ありましたらいつでも保健室まで御連絡ください。御理解御協力をよろしくお願いいたします。