



けんこう三川



周南たちばな学園
三川小 保健室 12月号

本格的に寒くなってきましたね。体調はどうですか？

冬は、気温が下がることでインフルエンザやノロウイルスが活性化して流行しやすくなってしまいます。みなさんの身体も、抵抗力が弱まっているとウイルスをもらいやすくなってしまいます。日頃から、ウイルスに負けない身体づくりを心がけ、寒い冬を元気にのりきりしましょう！

ウイルスに負けない
強い身体をつくろう！



ウイルスはこんな子たちをねらっている！



好きなものばかり
食べている子



運動しない子



夜ふかしする子

きそくただ せいかつしゅうかん たいせつ
規則正しい生活習慣が大切

栄養バランスの良い食事

ただしい手洗い

休養・睡眠

手洗いのタイミング！

- ・給食の前と後
- ・外から帰ってきたとき
- ・トイレの後



おそくても
21時までにはねよう！
しっかりねると・・・
勉強した内容がみにつく
運動するときパワーがだせる
ところがげんきになる

からだ、カラカラ… 冬もこまめに水分ほきゅう!

いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにかわいて、かぜ・インフルエンザの流行（ウイルスはかんそうが好き!）や、ひふのトラブルが増えてきます。かんそう対策として「かしつ」がありますが、もうひとつ、「水分ほきゅう」も忘れないでください!

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、からだから出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強いかわいた風やかんそうした空気でカラカラ。そして、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでやっぱりカラカラ。そこですごしている私たちのからだもかんそうしやすくなりますから、こまめに水分をとりましょう。

水分ほきゅうといっても、もちろん、夏のように冷たいものを飲む必要はありません。あたたかいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ!



水筒のお水・お茶を
こまめに
飲んでいますか?

冬でも身体は水分を
ほしがっているよ。

保護者の方へ

健康診断の治療・受診はお済みでしょうか?現在の治癒率は、以下の通りです。

もし「検診結果のお知らせ」を紛失してしまった場合は、再発行しますので学校へ御連絡ください。

視力・・・70.7%

眼科・・・81.3%

耳鼻科・・・56.7%

皮膚科・・・85.7%

歯科・・・53.2%

悪化する前に
早めの受診をお願い
します!

毎日のお子さんの検温等、健康観察への御協力ありがとうございます。

お子さんが毎日元気に学校に登校できるよう、学校では体調の変化に注意して見守りや指導を行っていきます。

引き続き、御家庭でも健康管理をお願いします。



12月のスクールカウンセラーの佐野久美子さんの来校予定は、12月11日(月)、18日(月)です。

気軽に御相談ください。まずは、保健室に御連絡ください。予約を入れます。(担当:加藤 48-6197)