

ほけんだより 12月

令和3年12月2日
日立木幼稚園・小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

ふゆ けんこう す 冬を健康に過ごそう

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜなどの感染症を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけ、ウイルスと戦う免疫力をアップさせることが大切です。また、ウイルスを体の中に入れないために、手洗いやうがいをこまめに行いましょう。



かんせんしょう 感染症にかかるとはどうして?

かぜやインフルエンザなどの人から人にうつる病気のことを感染症と言います。感染症は、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入ることによってうつります。感染症にかかると、体はウイルスや細菌と戦うために、せきや熱などの症状が出ます。空気が乾燥する寒い季節は、ウイルスが活性化しやすい時期でもあります。感染症にかからず元気に過ごすために、予防のポイントを守って生活しましょう。

し 知っておこう! かぜのおもな症状



おうちの方 と一緒に読みましょう。

ゲームやパソコン、スマホの使い方について気をつけよう!

インターネットやSNSはとても便利なものですが、使い方をまちがえると視力低下や生活リズムの乱れだけでなく、犯罪や事件に巻き込まれてしまう危険性もあります。使い方の約束についておうちのひとと確認して、正しく使いましょう。

考えてやってみよう! □に時間を書きましょう。()の中はどちらかえらんで○をつけましょう。

つか とき やくそく 使う時の約束



宿題などやるべきことを終えてから使う。



どのようなゲームを使うのか、おうちのの人に知らせてから使う。年齢制限付きのゲームは使わないようにする。また、ゲームやスマホの使い方についておうちのひととルールを決めておく。



時間を守って使う。1~4年生は9時、5・6年生は遅くとも10時までに寝る。

じぶん き 自分のルールを決めよう!

- ゲームは一日、□分間しか使いません。
- 夜□時以降は、使いません。
- 夜寝る前は、(おうちのひとにあずける・決まった場所に片付ける)ようにします。

まも かにん 守れているかな?確認してみよう!

- どんなゲームを使っているかおうちのひとが知っている。
- 年齢制限付きのゲームは使っていない。
- ゲーム内での課金は、おうちのひとに相談してから決めている。
- 困ったところが起きたらすぐ大人に相談している。

今年のかぜをひきま宣言! おぼろ 予防のポイント

かんせんしょう 考えてやってみよう! 感染症を予防しよう!

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

発熱時の対応について

保護者のみなさまにはお忙しい中、毎朝の検温にご協力いただきありがとうございます。現在、新型コロナウイルスについては感染者が落ち着いておりますが、今後第6波の感染拡大やインフルエンザの流行も懸念されております。そのため、毎朝の検温については、引き続きご協力をお願い致します。

また、登校前に発熱が見られた場合は、病院受診をお願いします。受診される前に、かかりつけ病院へ電話連絡のうえ受診をお願いします。なお、かかりつけ医を持たない場合やどこに相談すればよいか分からない場合、夜間、休診日、祝日などは受診相談センター0120-567-747(24時間/土日祝日含む)へご連絡・ご相談ください。なお、欠席される場合や遅刻される場合は、朝7時半~8時までご連絡をお願い致します。

