

ほけんだより

大麻小学校

[NO. 13] 23. 1. 20

ふゆやすみあけ、きそくたらしい生活リズムですぞう!

あたらしい一年がスタートしました。冬やすみで生活リズムがみだれてしまった人も、きそくたらしいリズムにもどして、カゼやインフルエンザなどのウイルスにまけないようにしましょうね。



また、さむい日がつづいています。学校にくるときは、**てぶくろ**や**耳まで**かくれる**ぼうし**を忘れずに身につけてきましょう。防寒だけでなく、ころんだときにケガをふせぐことや、かるくすむこともあります。



さむくなるこのきせつ…注意しましょう!

しもやけ予防のヒント

手や足が赤くはれあがってかゆくなる「しもやけ」。一度できると冬の間ずっと悩まされることも…。冷えて血行が悪くなるのが原因です。

冷やさない! ぬるさない!

みみ 耳

ぼうしや耳当てで しっかり防寒しよう。

あし 足

雨や雪の日は、替えのくつしたを持ち歩こう。ぬれたくつは、しっかり乾かしてからはこう。

て 手

手を洗った後は、水分をハンカチでふこう。ぬれた手ぶくろは、乾かさう。

インフルエンザがはやってきています!

江別市では、インフルエンザが増えつつあります。インフルエンザにかかると、小学生では「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」出席停止とされています。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	3日目 (happy face)	登校OK (school icon)	登校OK (school icon)
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)	登校OK (school icon)
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)

てあらい・うがい、十分な栄養・休養をとって予防につとめましょう!