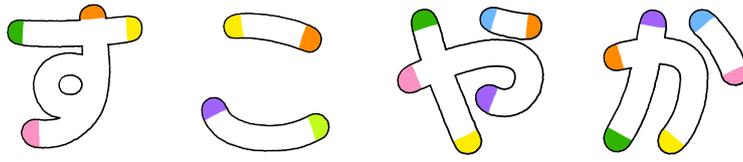


ほけんだより



『 石けんで手を洗って、ハンカチで手をふきましょう 』



札幌市立
平岸小学校
令和7(2025)年
1月17日

冬も元気に過ごしましょう

今年も どうぞよろしく

お願いいたします

保健室 久保



3学期が始まりました。

冬休み中は、ご家族皆様、元気にお過ごしでしたでしょうか。

インフルエンザなどの感染症の予防には、手洗い・うがい、換気、早寝早起き朝ごはんの他に、「適度な運動」も大切です。休み時間は、なるべくグラウンドに出て日光を浴びて、遊んだり、散歩したりしましょう。

また、予想外の事態に備えるためにも、スキーウェアなど防寒着（上下）・耳までかくれる帽子・手袋・深めの靴で登校させてください。

睡眠と栄養を十分にとって、冬も元気に過ごしてほしいと思います。

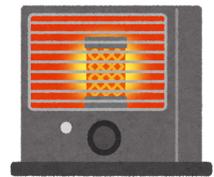


部屋の温度と湿度に気をつけて、 こまめに水分補給をしましょう



冬場の室内の適正温度は
18～22℃、適正湿度は
55～65%といわれてい
ます。 室内に洗濯物を
干すなどして湿度40%以
上を目指しましょう。

① 暖房を使うと、空気が乾燥します



② すると、喉・鼻の粘膜が乾燥して、粘膜が
荒れてしまいます。
※荒れた粘膜はウイルスがくっつきやすく、
感染症にかかりやすくなります。



③ 30～45分に1回くらい、水分補給をすると、
喉粘膜の乾燥を予防することができます。
※ガラガラ喉うがいも、いいですね。
※水筒を持って登校するのも、いいですね。



せきエチケット

くしゃみや咳が出る時は、口元を手で覆ったり、マスクをつけたりしましょう



くしゃみ
→ 5m
咳
→ 3m
飛びます



き 気をつけよう！ ふゆ 冬の事故

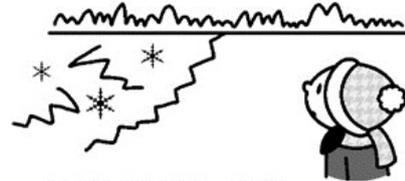
こおった道は
すべりやすいので注意！



ゆき ひ 雪の日はまわりを
よくみて！



こおり いけ 氷のはった池はキケン！
ちかづかない！



やけどに注意！
あちっ！



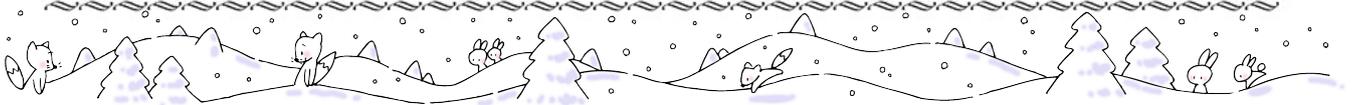
ひ 火あそびはしない！



せなかをまるめて
ポケットに手を入れて
歩かない！



ころんだときキケン！



かんせんしょう 12月の出席停止の感染症

インフルエンザ	46名
溶連菌感染症（抗生剤投与1～3日後まで）	21名
流行性角結膜炎	2名
咽頭結膜熱	1名
マイコプラズマ肺炎…※出席停止の扱いではありません	2名

ご報告ありがとうございました

