

ほけんだより 冬休み号

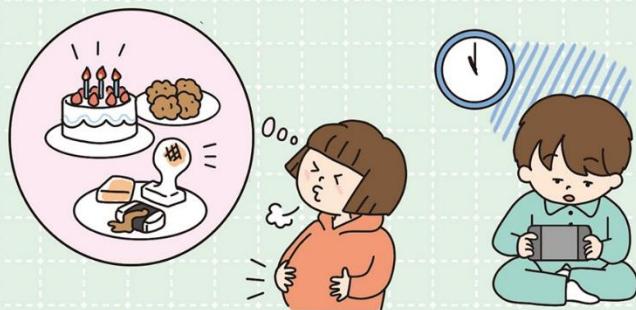


札幌市立光陽小学校 保健室 R.7. 12. 24

いよいよ楽しみにしていた冬休みが始まります。楽しむためには、**体と心が元気**でいることがいちばん大切です。冬休みの生活に気を付けて、1月15日にまた元気に会いましょう！

冬休みに気をつけたいこと

- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、
適度に体を動かす
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、
体が冷えないようにする
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



冬のケガにも気を付けて！

1 雪道でのケガ

- ・すべらないように、ゆっくり歩く。
- ・雪玉を投げない。
- ・雪山に登らない。
- ・車が来ていないか、よく確認する。

2 あつたかグッズでの低温やけど

- ・カイロやゆたんぽは、肌に直接当てない。
- ・長い時間、同じところに当てたままにしない。

ケガ・病気0で元気に過ごそう！

冬の感染症予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。（答えは1つとは限りません）

①こまめに手洗いをする



②部屋の空気を入れかえる



③感染症が流行っているときは、マスクをつける



A1 全部

①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2 マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

①ハンカチか
うわき
上着のそでで
口をおおう



②そのまま、
くしゃみを
する



③友だちに
ハンカチを
借りる



A2 ①

正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

保健室からのお知らせ

R7.12.19 現在の感染症流行状況

	インフルエンザ	新型コロナウイルス	溶連菌感染症	水ぼうそう
11月	135名	0名	8名	0名
12月	7名	6名	2名	1名
合計	142名	6名	2名	1名

インフルエンザは、ほとんどがA型ですが、B型も発生しています。

その他、出停にはなりませんがマイコプラズマ肺炎も発生しています。

出席停止期間が終了し、登校を開始したお子さんへ、「出席停止のお知らせ」を配付しています。受け取りましたら、キリトリ線の下の「学校感染症に関する報告書」を記入して、学校へ提出をお願いします。

※冬休み直前にり患・登校開始したお子さんについては、「出席停止のお知らせ」の配付が冬休み明けになる場合がありますのでご了承ください。「学校感染症に関する報告書」の提出は、冬休み明けで構いません。

冬休み中に出席停止対象の感染症に罹患した場合も、感染拡大を防ぐため、医師に指示された期間は外出を控え、自宅で療養してください。1月15日（木）の時点で療養期間が明けていない場合は、出席停止となります。電話かすぐーるにて、必ず御連絡ください。札幌市の出席停止期間一覧は、「ほけんだより10月号」に掲載しています。

<感染症で欠席するときは、次の事項を学校へ御連絡ください>

- 1 感染症名（インフルエンザの場合、型も教えていただけます）
- 2 発症日
- 3 医師に指示された療養期間・登校可能日

保護者の方へ

○4～6月に実施した健康診断の結果、「お知らせカード（黄色いプリント）」で「受診・治療が必要」と判断されたお子さんで、まだ受診されていない場合は、ぜひ冬休みを利用して受診されることをお勧めします。受診された場合は、お知らせカードの「連絡票」に記入して、キリトリ線で切り取って御提出ください。

○1年生で、10月に実施した「心電図検査」を受けられなかったお子さんは、冬休みにフォロー検査を受けることができます。お子さんにお知らせを配付していますので、御確認ください。