

ほけんだより

令和6年12月3日
小田原市立千代小学校 保健室

11月の終わりをむかえて、いよいよ冬がやってくる！と思いながら過ごしていましたが、暖かな日が続いたり真冬の寒さを感じたりと極端な気温の変化に体と心が追いつかない様子がありました。どのような12月になるのかとても気になりますが、気温の変化に対応できるような生活を心掛け、体調を崩さないように、衣服や生活習慣に気を配り、よりよいと思える行動をしましょう。

また、乾燥しやすい季節なので、かぜや胃腸炎、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などへの対策も考えましょう。

保健委員会では、毎日手洗い石けんの補充をしています。石鹸で正しい手洗いをしてください。「かからない」「うつらない」ために出来ること。そしてかかってしまったときには「うつさない」「はやくなおす」ことも大切です。自分で出来ること、各自が、大切だと思うことを実践していきましょう。体力をつけるために大切な生活習慣は、継続されるようにしましょう。

気温の変化が大きい季節。
こまめに衣服の調節を！



かかってしまったら、医師の指示に従い、焦らずしっかり休養して、早く治しましょう



学校教育目標

ちからを合わせ よく学び つよい心と体をもった 子ども

ニュースになっていますが、鳥インフルエンザ感染が確認されました。公園や通学路などで、鳥を見かけたら近寄らない、もし弱っていそうな鳥を見つけたら、そばには行かずに大人に連絡するようにしましょう。

身体の機能低下

倦怠感

めまい
たちくらみ

かくれ脱水！！

冷えた空気を吸い込むと、人の体は水分を失いやすくなり、様々な症状が現れるそうです。

こまめに水分補給をしましょう。(脱水症状の主な例)

食欲不振

頭痛

感染症対策
口の渇き
(喉を乾燥させない)

保護者様

いつも、学校保健活動へのご理解とご協力ありがとうございます。

最近の寒暖差が激しい時など、登校直後から体調不良を訴えての保健室利用者が増えています。現在、流行性の疾病はありませんが、様々な症状を訴えている児童が多くいます。保健室で休養しながら教室に戻っていけるようにと考えていますが、そうもいかずにお迎えについてお願いする場合があります。お忙しい中、体調不良時の早退についてご対応いただきありがとうございます。

冬休みまであと少しです。気候の変化に負けないで過ごしてもらいたいと思っています。