

ほけんだより12月がつ

平成30年12月14日
第7号
日野小学校 保健室

12月にもなるとさすがに寒さが厳しくなりました。いよいよ佐世保市内でもインフルエンザのり患者が増えてきています。日野小学校ではまだインフルエンザの報告はありませんが、すぐそばまでやってきているようです。冬休みにかけてインフルエンザなどの感染症にり患しないよう、楽しい冬休みが過ごせるように、手洗いうがいなどの予防対策をはじめとした体の健康管理や寒さ対策をお願いします。



かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



冬休みもけんこうふゆやすにす過ごそう！

き せき
生活リズムに
ならないように!

や りすぎ、
み 見すぎに注意!
ゲームやテレビ

み がこう!
は 歯1本1本を
ていねいに

ゆ だんせす
やす ちゅう
お休み中も
よぼう
かぜ予防を

す きぎらい
えいよう
なくて栄養
バランスよく

かぜ・インフルエンザ 予防のキホン



睡眠・栄養（食事）
をしっかりとる



手洗い・うがいをする



人ごみに出かけない



ストレスをためない
(気分転換する)

保護者様へ

学校管理下でのけがで病院にかかった時の医療費の請求（「医療等の状況」の提出）はされましたでしょうか？

申請には時効がありますので、今年度の分は今年度中に病院で記入してもらい学校の方へ提出をお願いいたします。必要な書類等は学校へご請求ください。

冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キログラムあたり約15mLもの水分が出ていくなると言われています。冬は空気が乾いていて、



思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渴いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

生活の中の給水ポイント

- ・起きた時
- ・ごはんの時
- ・お風呂に入った後
- ・寝る前

