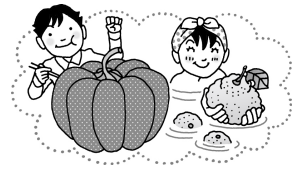




猪 調 小 学 校
保 健 室 NO.8
平成30年12月3日

今年の冬至は、12月22日です。一年で一番昼間が短い冬至は、暦では冬の真ん中といわれます。けれど実際には、冬の寒さはここからが本番です。クリスマスやお正月をワクワク待っている人も、早寝・早起き・朝ごはんで体調をしっかりと整えましょう。



冬休みも規則正しい生活をしましょう。

1月の冬休みあけ(14~18日)に、今年度最後の「すこやかカード」を実施します。

(14日は、成人の日でお休みですがしっかり取り組みましょう。)



11月の「すこやかカード」の結果

提出率 95.3% (5人未提出) 基本的な生活習慣を身につけましょう。

	早 起 き	朝ごはん	元気な あいさつ	歯みがき	テレビ・ ゲーム	早 寝	25点以上 の人数
11月	87.6%	97.3%	96.7%	92.9%	83.9%	78.8%	82人

寒くなってきましたが、早寝・早起きががんばりましょう。歯みがき(朝・寝る前)も、しっかりていねいに!!

※ 寝る時刻は、 低学年 9 時・中学年 9 時半・高学年 10 時まで!!

お願い

冬休み中に「冬休みがんばりカード」を出します。項目は、早く起きる(朝7時まで)、朝ごはん、朝の歯みがき、手洗い・うがい、寝る前の歯みがき、早く寝る(夜10時まで)の7つです。毎日、おうちの方にチェックしていただく欄もありますので、よろしくお願いします。

1/8に子どもの反省と、おうちの方からの言葉を書いていただき、学校に持たせてください。

◆楽しい冬休みに

た…食べすぎに気をつけましょう

の…のどが痛くならないように、うがい・手洗いでかぜの予防につとめましょう

し…しっかりと外で遊んだり、お手伝いをしたりして体を動かしましょう

い…いつまでもお正月気分? スイッチを切り替えて、規則正しい生活を!

ふ…服の調節をこまめにして、厚着しないようにしましょう

ゆ…湯冷め、うたた寝に気をつけましょう

や…やけどに気をつけましょう

す…睡眠時間をしっかり守りましょう

み…みがきましょう! きれいな歯に

に…にこにこ笑顔で、1月8日に会いましょう



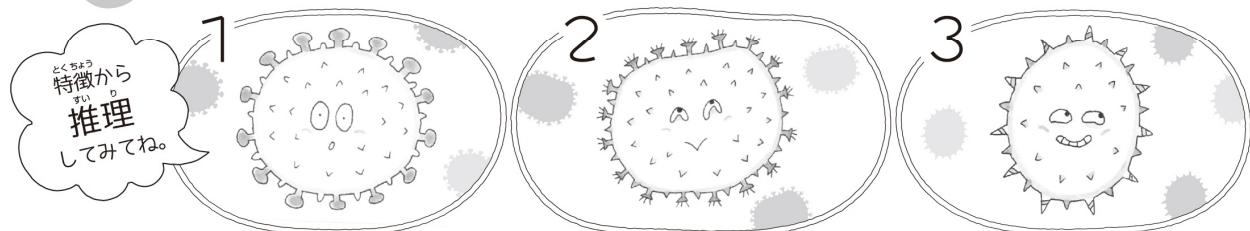
寒い時季は、温かい布団から起きだすのがつらくなりますね。加えて休みとなると、後5分、もう5分…朝のスタートがつい遅くなりがちです。規則正しい生活は、早寝早起きからといわれるように、朝ねぼうの習慣がついてしまうと1日のスタートがずれるだけでなく、夜ふかしをしがちになり、生活のリズム全体が乱れてきます。立て直すのはなかなか大変で、体調も崩しやすくなります。

年末年始は、いつもより遅くまで起きていたりすることもあると思いますが、お正月を過ぎてもその生活を続けていると、冬休み明けが大変です。早めに規則正しい生活、早寝早起きに切り替えましょう。

歯の治療が11月末現在で50%（やっと半分です）治療がまだのお子さんは、早めに歯科受診をお願いします。治療が終わった人は、学校までお知らせください。
むし歯は自然にはよくなりません。治療は早めに！毎日の歯みがきも忘れずに！！



Q. 何の病気のウイルスでしょう？



	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
どうやってうつる？	*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る *ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る *ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる *ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる *感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る
症状	○37～38℃位の微熱 ○くしゃみ、のどの痛み ○鼻水、鼻づまり	○38℃以上の高熱 ○頭や筋肉、関節が痛む ○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも ○「急に」全身がだるくなる	○吐き気、おう吐 ○下痢、腹痛 
かかったらどうする？	◇睡眠をとり、安静にする ◇食べられそうなら消化の良い食事をする ◇水分補給をする 	◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう （発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1～2日短くなります） ◇睡眠をとり、水分補給をする ◇熱が下がっても決まった日数は安静にする	◇安静にする ◇水分補給をする（脱水症状に注意） 抗ウイルス薬はありません