ほけんだより 12月

第10号　令和5年12月11日
尾道市立御調西小学校
保健室

１２月になり、冬の寒さがやってきました。１１月は暖かい日が多かったので、気温差に体がびっくりして、体調をくずす人が増えています。マフラーや手袋をうまく使って、寒さから体を守るといいですね。
西小学校ではインフルエンザが流行っています。少しでも「おかしいな」と思ったらしっかり休み、元気に２学期のしめくくりをむかえましょう。

カゼに負けない！あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う ィルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心がけた食事で丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

「カゼかな？」と思ったら…

すいみん 睡眠をとる

ゆっくり休むのが１番。休むことで、体にある回復力や病原体と戦う力を高めることができます。

すいぶん 水分をとる

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。

えいよう 栄養をとる

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆやうどんがオススメです。のどが痛いときは、ゼリーなど食べやすいものをとりましょう。

保護者の方へ

▶生活習慣アンケートへのご協力ありがとうございました。３年生以上は、学校で実施しました。結果については、集計が終わりましたらコドモンなどでお知らせします。
▶２２日の個人懇談の時に『２学期の健康の記録』をお渡しする予定です。受診や治療が完了している場合は、学校へお知らせください。