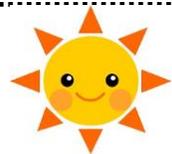


ほけんだより



2024. 12月
橋本小学校
NO. 10
【家庭数】

冬至とは1年で1番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月21日(土)です。「冬至冬中冬始め」ということわざは知っていますか？冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まるという意味です。栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、手洗いや空気の入替えなどを行い、感染症にかからないように注意しましょう。



橋小っこ元気もりもりカード (2回目)

期間：11月25日(月)～12月1日(日)

今年もまた楽しい冬休みが近づいてきました。冬休みの前に、もう一度自分の生活を見直し、元気に寒い季節を迎える準備をしていきましょう。

特に、寒くなってくると、運動量が減ってくるので、体を動かすことを意識して、遊びや運動、ストレッチなどに積極的に取り組んでいきましょう。橋ランも始まり、いつもより長く走ることも少しずつ慣れてきているかと思えます。自分の得意なことを増やして、体力を向上させていくように心がけてくださいね。

※習い事や用事のある日は、自分でバランスを考えて時間の調整をしてみましょう。

風邪を
予防しよう

洗った手はきれいな ハンカチでふこう



橋本市内の小学校でもインフルエンザが流行し始めています。もう一度、感染症予防への意識を高めていきましょう！

<保護者の方へのお願い>

朝から微熱や頭痛、食欲不振、下痢、嘔吐などの体調不良がある場合は、無理に登校せず、ご家庭で様子を見て下さい。

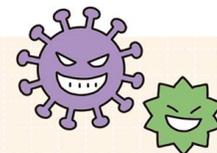
また、学校で発熱した場合も、できるだけ速やかにお迎えに来ていただけますよう、ご協力をよろしくお願いたします。

感染症に

かからない! うつさない!!

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなか痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんなどでいねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



乾燥肌を 防ごう!

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。

からだを
ごしごし
洗わない

保湿
クリーム
を使う

加湿器を
使う

42℃以上の
熱いお湯に
長くつからない

お肌の荒れが気になる人は、保湿剤(ハンドクリーム・リップクリームを含む)を学校に持って来れることもできます。その場合は、担任の先生に連絡してください。(ただし、香付きのものやファション性が高い物は不可です)

発症日を入れてね

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日								
新型コロナウイルス	症状軽快								
インフル	解熱								

登校再開日早見表

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

