



ほけん 保健だより 冬休み号



～早ね・早起き・朝ごはん～ 令和3年12月 大沢小学校 保健室

今年も残すところわずかとなりました。昨年に引き続き、体調をくずさないように気を付けながら、一人一人が頑張ってきた1年だったと思います。冬休み中も、手洗いやせきエチケットなど、自分が毎日気を付けたことをつづけて、3学期の始業式に元気に会えることを楽しみにしています。家で過ごす時間が多いと思いますが、楽しい冬の思い出をつくってくださいね。

2学期

保健室の様子

けが
けん
335件



1位 ぶつけた
2位 すり傷
3位 虫さされ

びょうき
けん
137件



1位 気分が悪い
2位 頭が痛い
3位 おなか痛い

その他
けん
26件



着がえや相談など

2学期に保健室を利用する人が多かったのは…



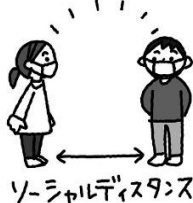
休み明けの月曜日は、けがをしったり具合が悪くなったりの人が多かったです。平日寝不足で、土日に寝過ぎてだるくなってしまったり、逆に遊びすぎてつかれてしまった人なども見られました。休みの日の過ごし方を見直してみてくださいね。

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分のできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

感染性胃腸炎に注意

栃木県で、ノロウイルスによる食中毒の警戒情報が出始めています。

ノロウイルスに対して、消毒用エタノールはあまり効果がありません。

石けんを使った手洗い、物には塩素系漂白剤を使った消毒が有効です。

からだの乾燥対策

鼻やのどには、からだにウイルスなどを入れないようにする働きがあります。乾燥すると、その働きが弱ってしまうため、冬でも水分補給をこまめにしましょう。また、お風呂上がりなどに皮膚を保湿することも大切です。



★お子さんや御家族がPCR検査を受ける場合、濃厚接触者に特定された場合は、学校へ御連絡をお願いいたします。

○大沢小 26-0219

○学校が休みのときの緊急連絡先
教頭 携帯 080-9099-2243

