

ほけんだより 12月

南が丘小学校

保健室

R1. 11. 28

早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。どんな一年でしたか？健康に気をつけて、元気にすごせましたか？

気持ち悪い、しんどい、ねむい…といった症状で、よく保健室へくる子の中には、朝ごはんを食べていないとか、お出かけや習い事、ゲームなどをしていて寝るのが遅かったという場合が少なくありません。

寒くて、朝、起きるのがつらい時期ですが、学校で元気にすごすためには、十分な睡眠時間をとること、朝ごはんを食べることが大切です。おうちの方もお子様への声かけなど、ご協力をおねがいします。



かぜ・インフルエンザ予防

マスク姿の子どもたちや先生が増えてきました。朝夕の冷え込みで、体調を崩してしまう人もいます。例年より数週間～1か月ほど早く、インフルエンザの流行時期に入ると、国立感染症研究所が発表しました。

今のところ、南が丘小学校でインフルエンザに感染した人は出ていませんが、近



隣の小学校では学級閉鎖になっているところもあります。油断せず予防に努めましょう。また、体調のすぐれないときは無理をしないで、ゆっくり体を休めましょう。

手あらい・うがい

手やのどについたウイルスを水で洗い流すことが効果的です。

咳エチケット

インフルエンザウイルスは、マスクをしていても侵入しますが、咳や鼻水が出る人は、他の人にうつさないように、マスクをしましょう。

※マスクを落とした時や汚れた時は、新しいものに取りかえましょう。予備のマスクをランドセルに入れておき、必要な人は、ティッシュペーパー(箱)を学校へ置いておきましょう。

乾燥対策もわすれずに

北風の吹く寒い時期、手荒れや乾燥肌の人にとってもつらいですね。指が切れて、「ばんそうこうをください」と言って、保健室へくる子もたくさんいます。



●加湿器を使う。



●保湿クリームを
じょうずに使う。



●お風呂では、ゴシゴシこすって洗わない。長い時間、熱いお湯につからない。

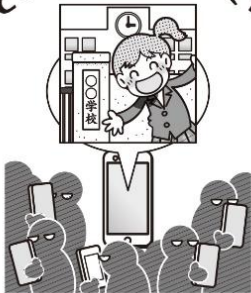
SNS の使い方、気をつけていますか？

大阪の小学6年生の女の子が行方不明になり、SNS で知り合った男性に誘拐され、自宅から約400kmも離れた栃木で保護されたという事件がありました。女の子の母親も、「まさか自分の娘が…」という驚きとともに、大変なショックを受けてみえることでしょう。

これから冬休みを迎えて、スマホに触れる機会や、SNS を利用する時間が増えるかもしれませんね。ちょっとした油断や心のすきを狙って、しのび寄る犯罪に巻き込まれることのないよう、親子で話し合ってみてください。

SNS(会員制交流サイト)
ネット上の交流の場のこと
(例) Facebook、LINE
Twitter、mixi など

アップする前に考えて
その写真、大丈夫？



・インターネットに悪口を
書き込まない

・SNS で知り合った人に会わない

SNS で知り合った人は、知らない人です。
知らない 人には、ついでいかな いこと！



・友だちの写真を無断でアップしない

＜お知らせ＞ 12月5日(木)10:45～6年生の児童対象に、学校医の早川先生による
講演会があります。演題「子どもの生活とメディアの影響」

※6年生以外の保護者で、参加希望される方がみえましたら、学校までお知らせください。