



南が丘小学校
保健室
令和3年11月30日

今年も残すところ、あとわずかになりました。今年も、新型コロナウイルス感染症に注意をしないといけない1年でしたが、健康に気をつけながらも、楽しく過ごすことはできましたか？

気温や湿度が低くなる冬は、感染症が流行りやすくなります。夜は早く寝るようにして、風邪を含む感染症にかからないよう気をつけて生活しましょう。



冬も必要？！水分補給

「水分をたくさんとるのは、夏だけ！」と思っている人はいませんか？実は、それは間違いで、冬の水分補給はとても大切です！何もせずじっとしている間にも、人間の体からはたくさんの水が出ていきます。水分が出ているということは、それ以上の水分が必要ということです。

冬はのどがかわきづらく、水分をとるのを忘れがちなので、意識してこまめに水分をとりましょう。

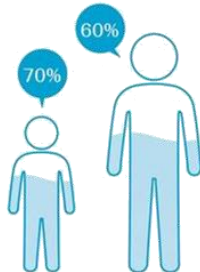
人の体にふくまれる水分

こどもの場合…

体重の約 70%

おとなの場合…

体重の約 60%



人の体から出る水分

・汗をかいたり、呼吸をするだけで
約 1,000ml

・おしっこやうんちで
約 1,500ml

1日でこんなにたくさんの
水分が体から出ていきます！

水分が足りなくなると…

・つかれやすくなる



・ふらふらする



・頭がいたくなる



・気持ちが悪くなる



・べんぴになる（うんちが出づらくなる）

など、体調不良の原因になります！

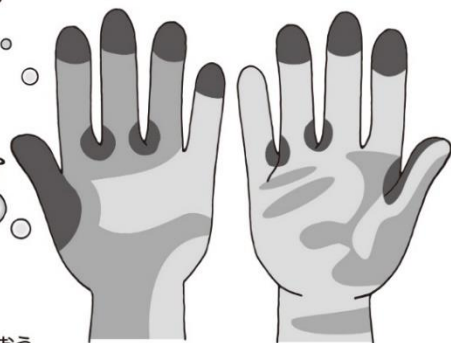
水分の とりかた

- ・のどがかわいていなくても、水分をこまめにとろう
- ・おみそ汁やスープなどの料理でも、水分をとろう
- ・冬は体が冷えやすいので、温かくした飲み物を飲もう

手洗いは
ココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



一日の間に、手はたくさんの場所をさわります。そのため、手には、目に見えないバイキンやよごれがたくさんついていきます。水が冷たく感じるかもしれませんが、夏と同じようにしっかり手洗いできていますか？

左の絵を見て、念入りに手洗いをする場所を確認しましょう！



～ 「出席停止証明書」 についてのお知らせ ～

インフルエンザや水ぼうそうなどは、学校感染症に指定されており、出席停止となります。新型コロナウイルス感染症が流行する以前は、医師に記入いただいた「出席停止証明書」を学校へ提出してもらう必要があったのですが、昨年度に引き続き、今年度も「出席停止証明書」の提出は必要なく、保護者の方の申し出によって、出席停止とします。

理由は、新型コロナウイルス感染症への感染が心配な中、保護者の方が証明書の取得のために、何度も病院に行かなければならない状況避けるためです。

<それに伴うおねがい>



- インフルエンザや水ぼうそうなどの感染症にかかった場合は、学校までご連絡ください。インフルエンザの場合は、A型かB型かも教えてください。
- 「出席停止証明書」はお渡ししませんので、医師の指示に従って、学校を休んでください。証明書が必要ないことも、医師にお伝えください。
※学校を休んだ期間は、「出席停止」となります。
- 熱が下がって医師からの登校許可が出ても、咳が続いてしんどいときや、体調がすぐれないときには、無理して登校せず、ゆっくり休んでください。

ご協力よろしくお願いします。