

ほけんだより 12月

令和2年12月 2日
ほけんだより No.11
桐生市立西小学校

毎月1枚ずつめくってきたカレンダーも最後の1枚となりました。新型コロナウイルスの流行で“感染予防”“ソーシャルディスタンス”の1年でしたが、一人ひとりが感染予防を心がけているおかげか、例年よりも風邪症状での欠席が少ないように感じています。この冬は、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなど、いろいろな感染症に注意していかなければなりません。好き嫌いをせず食べ、睡眠を十分とり、うがい・手洗いをわすれないようにしましょう。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

インフルエンザの出席停止期間は以下の通りです！！

インフルエンザと診断されたら「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」は登校することができません。そして、登校の際には、治療証明書ではなく「インフルエンザにおける療養報告書」の提出が必要となります。学校のホームページからダウンロードすることもできますので、ご活用ください。

▶西小学校ホームページ ▶各種届 ▶インフルエンザの方はこちら





保護者の方へ



朝晩めっきり寒くなり、いよいよ冬の訪れを感じる季節となりました。毎年この時期になると、「今年の冬は、保健室が穏やかだと（風邪をひく子が少ないと）いいなあ」と考えてしまいます。

今年は、新型コロナウイルスの流行で特別な年となってしまいましたが、そんな2020年もあとわずかです。残り少ない2学期、お子さんが元気に過ごせるよう、健康管理をよろしくお願いいたします。

あさ けんこうかんさつ
家族みんなで、朝の健康観察を!



* 登校前の健康観察をお願いします。

- 毎日、朝・夕食前に体温を測り「健康観察カード」に記入しましょう。
- 熱がなくても、せき・のどの痛み・頭痛等の症状がある場合は、無理をせず、症状がひどくなる前にゆっくりと休むことも大切です。

* 咳エチケットの徹底とマスクの着用をお願いします。

- マスクをなくすことや、落として汚してしまうことがあります。マスクの予備をランドセルに入れておくようにしてください。

* ご家庭でも「手洗い・うがい」の実施をお願いします。

- 毎日、清潔なハンカチ・ティッシュを持たせてください。

* ウイルスへの抵抗力を高めるため、規則正しい生活を心がけてください。

- ゲームやテレビはほどほどにして、十分な睡眠をとるようにしましょう。
- バランスのよい食事や、適度な運動を心がけましょう。



日本人の平均体温は、約36.89℃。免疫力が正常に保たれる体温は36.5℃程度で、**免疫力は、体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると一時的には最大5～6倍アップする**と言われてい
ます!

寒い冬 健康的に体温を上げよう!



健康なときに体温を測って、35度台しかない場合は、「**低体温**」と呼ばれる状態かもしれません。

低体温は、すいみん不足などで生活習慣が乱れているときに起こりやすいので、生活習慣を見直すサインです。

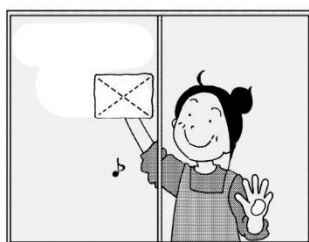


体内時計をリセット!
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!



スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済ませずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!

