

ほけんだより すこやか



ほけんだより 12月号
犬山市立犬山北小学校
R3.12.2

12月に入り、きれいに色づいていた校庭の落ち葉も散り始めました。冬の訪れを感じます。体育参観が終わったところから、かぜ気味で学校をお休みする子が増えてきています。急に気温が下がったため、かぜなど、体調を崩しやすいです。自分でできる予防を考えましょう。



冬に流行する/ロウウイルス感染症に注意しましょう



吐き気とげりが主な症状の感染症です。便（うんち）や吐いたものの中にウイルスが多く出されるため、ふれることや飛び散ったしぶきなどで感染します。この病気の予防として、みなさんが毎日できることは、「手洗い」です。特にトイレの後や食事の前には、石けんをつけてていねいにあらうようにしましょう。

かぜの季節がやってきました



このような体のようすはありませんか？

左の絵のような体のようすがある人はいませんか。かぜの予防やかぜに負けないからだづくりをしっかり行って、寒い冬をのりきりましょう。新型コロナウイルス感染症の予防にもつながります。みんなで行うことが大事です。

かぜ予防の達人になろう！

①石けんで手をあらう	②家に帰ったらガラガラうがいをする	③すききらいをしない	④早く寝る	⑤運動をする
⑥空気を入れかえる	⑦寒さに合わせた服そうをする	⑧人がたくさん集まる場所をさける	⑨鼻までマスクをする	⑩汗をかいたらふく

★12月の保健のめあて★

正しい姿勢をしよう

姿勢に気をつけて生活しましょう

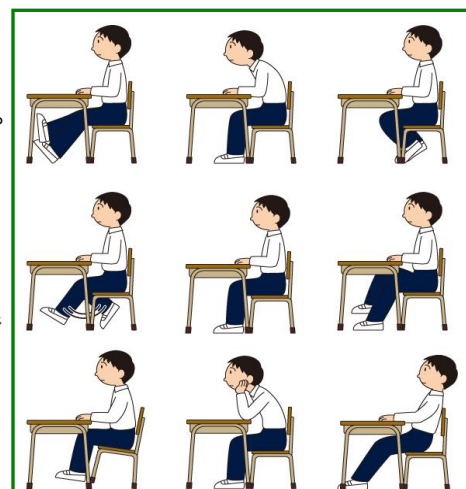


字を書くときに、手と目が近い人がいます。姿勢は、目や腰など、体のさまざまな場所に影響します。今月は、よい姿勢を心がけましょう。

あなたの姿勢は、正しい姿勢？悪い姿勢？

右の絵に、ひとつだけ正しい姿勢があります。どれかわかりますか？

(ヒント！足のうらがゆかにつきます。背中がピンと伸びています。)



保護者の皆様へ

◆健康手帳の返却と回収について

お子様に健康手帳をお渡ししましたので、下記のことについてお願いいたします。

1. 「定期健康診断の記録」をご覧ください。(前期に実施した健康診断の結果一覧です。)
 - 低学年：5ページ
 - 高学年：3ページ
2. 身長・体重・視力検査のページをご覧ください。
 - 低学年：6・8ページ
 - 高学年：4・5・7ページ
3. 裏表紙内側の「保護者印」の前期枠に捺印またはサインをお願いします。

健康手帳は、12月7日(火)までに学校へ返却をお願いいたします。(健康手帳は学校で保管いたします。)

◆冬に流行する「インフルエンザ」の出席停止期間と報告書について

出席停止期間：**発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで**

インフルエンザにかかったら、登校許可報告書が必要です。登校許可報告書の用紙は学校からお渡しします。医師により登校が許可されたら、家庭でご記入いただき、登校の際に担任まで提出してください。

◆スクールカウンセラーの来校予定について

スクールカウンセラー原 真由美先生の来校日(1月まで)

12/7(火) 1/11(火) 1/27(木) 令和3年12月1日現在
(予約でいっぱい) (若干空きあります) (空きあります)

時間：10時～16時

場所：相談ルーム(北舎3階東・コンピューター室内)

※来校日時が変更になる場合があります。その際は、保健だより等でお知らせします。

※ご希望の際は、事前にお知らせください。(予約制)→担任または養護教諭までご連絡ください。