



ほけんだより

1月

令和5年1月12日

田中小学校

保健室

新年、あけましておめでとうございます。年末年始は夜更かしをしてしまったり、起床時間が遅くなってしまったりと生活リズムが崩れやすくなります。心も体も元気で充実した学校生活を送ることができるよう、まずは生活リズムから整えていけるといいですね。



インフルエンザにかかってしまったら…

今年は新型コロナウイルス感染症とあわせてインフルエンザウイルスも流行しています。柏市内の小中学校でも感染者が増加していて、田中小学校でも感染者が出ています。

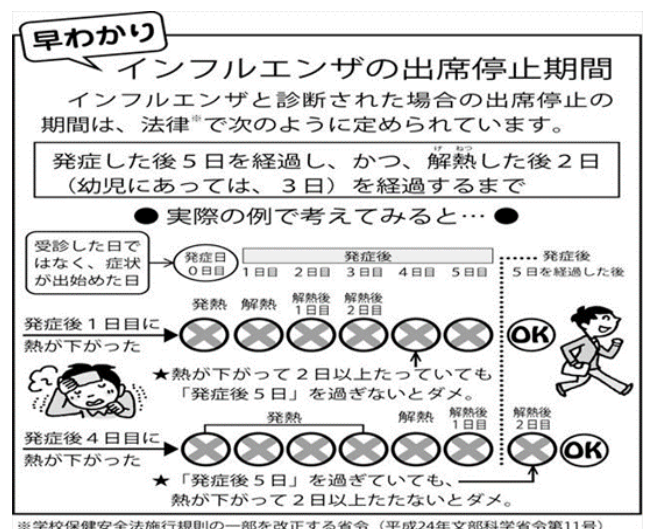
※医師からインフルエンザと言われたら、すぐに学校へ連絡してください。

インフルエンザによる出席停止期間は、

「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」です。

また、インフルエンザの場合は病院で発行される「治療証明書」は不要で、保護者の方が記入する「インフルエンザ経過報告書」を学校へ提出してください。

(書式は、学校ホームページ>保健室ページ内「★インフルエンザ経過報告書はこちら」からダウンロードしてください)



服装で調節して寒さ対策を！

1年の中でもいちばん寒いころにさしかかってきました。登下校中はもちろん、学校の廊下でも「さむーい！」という声をよく聞きます。保健室にも、気温が低い日に薄着をしていることが原因で、腹痛などの体調不良を訴え来室する児童がしばしばみられます。逆に、厚手の上着を着ていてもその下には薄手のTシャツ1枚で、暖かくなっても脱げないでいる児童もいます。気候や空調等に合わせ自分自身で調節できるよう脱ぎ着しやすいものを重ね着したり、身に付けるものを工夫したりして寒さ対策ができるといいですね。



例えば…

3つの首(首・手首・足首)を温める。皮膚の表面に太い血管が通っているため体が温まりやすくなります。



下着を着て、重ね着をする。衣服と衣服の間に空気の層ができて、熱を蓄えてくれます。

