

ほけんだより

浦安市立高洲小学校保健室 令和5年12月21日発行

12月22日は「冬至」です。この日に、湯ぶねにゆずを浮かべたゆず湯に入る

と、体があたたまって、かぜをひかずに冬を過ごせると言われています。ゆずに

よる肌荒れが心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れてみましょう。ゆずの香りでリラックスできますよ。



カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は
運動で
体の中から

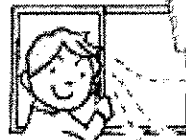
い えに帰ったら
石けんを
手で洗おう

う イルスは
こまめな換気で
追い出して

え いようバランス
心がけた食事や
丈夫な体作り

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節
元気に過ごすためにも、
この「あいうえお」を守って
生活してくださいね。
来年も元気なみなさんに会え
ることを楽しみにしています。

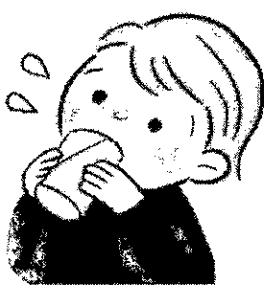


かぜ
風邪
かな？
と思ったら...

睡眠をとる
ゆっくり休むのが一番。
休むことで、体にある
回復力や病原菌と戦う
力を高めることができます。



水分補給
脱水状態にならないよ
うに、意識的に水分を
とりましょう。冷たい
ものより室温くらいの
ものがオススメ。



栄養補給
細菌やウイルスと戦うため
に、食事をしましょう。お
かゆややわらかく煮たうど
んなどがオススメです。のどが痛いときは
ゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



保護者の皆様へ

今年は例年より早くインフルエンザが流行しています。12月13日には、千葉県でインフルエンザ警報が発令されました。警報の発令は5シーズンぶりとのことですが、前回の発令よりも5週早い発令になっています。本校でも例年より早くインフルエンザが流行し、2学期は学級閉鎖の措置をとる学級がいくつもありました。インフルエンザの感染力の強さを改めて実感しました。保護者の皆様には、様々な面でご協力いただき、ありがとうございました。

来週から冬休みが始まります。子どもたちにとっては、楽しいことが多い時期です。しかし、生活リズムが乱れやすい上に、感染症が心配な時期でもあります。帰宅後の手洗い・うがいや、外出時のマスクの着用、栄養のある食事、たっぷりの睡眠といった感染症予防を心がけましょう。また、なかなかゆっくりできないとは思いますが、保護者の皆様も体調を崩すことのないよう、お気をつけください

熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。



かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

かぜのときは。

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。



鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

